

2月前半 オンライン レッスンスケジュール

2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	8:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	8:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	9:30 ハタヨガ ★★ live SAYA	9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live abiko	9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	8:30 スローフロー ★★★ live grace	8:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	9:30 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 アロママテティーション ★★ live アスカ
11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 からだほぐし ★★ live hyuga	10:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	11:30 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 リラックス ★★ live Narumi	10:30 アロママテティーション ★★ live アスカ	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起
13:30 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 ハタヨガ ★★★ live あすみ	12:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	13:30 デトックス ★★ live 由起	13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	13:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	13:30 むくみ解消 ★★ live saori	12:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	12:30 ハタヨガ ★★★ live saori	13:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	13:30 開脚ストレッチ ★★ live 由起	13:30 プチトレヨガ ★★ live abiko	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起
		14:30 からだほぐし ★★ live hyuga	14:30 開脚ストレッチ ★★ live 由起						14:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	14:30 アロマリラックス ★★ live saori				
19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 姿勢改善 ★★ live grace	20:00 腸活ヨガ ★★ live misako		19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	19:00 ブラーナヤマ ★ live ERI	19:00 ハタヨガ ★★ live hyuga	19:00 リラックス ★★ live さくら				19:00 むくみ解消 ★★ live saori	19:00 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	19:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi
21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 季節のくつろぎ ★ live grace			21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 ピラティス ★★ live SATOMI	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら				21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 アロマリラックス ★★ live saori	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
↓ ★★  
強い ★★★  
★★★★

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラクセス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系

2月後半 オンライン レッスンスケジュール

2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
メンテナンスDAY	8:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	9:30 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30 スローフロー ★★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	9:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	9:30 アロマリラックス ★★ live saori
	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 アンチエイジング ★★ live ERI	11:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	11:30 スローフロー ★★★ live grace	11:30 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 ピラティス ★★ live yuka	10:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	10:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	11:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	11:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	11:30 アンチエイジング ★★ live ERI	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起
	12:30 むくみ解消 ★★ live hyuga	12:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	13:30 股関節ほくし ★★ live 由起	13:30 疲労回復 ★★ live あすみ	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 陰ヨガ ★ live SATOMI	12:30 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら	12:30 アロマメディテーション ★★ live miwa	13:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 アロマリラックス ★★ live abiko	13:30 陰ヨガ ★ live 由起
	14:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	14:30 筋膜リリース ★★ live 由起						14:30 骨盤調律 ★★ live さくら	14:30 デトックス ★★ live 由起				
	20:00 ほっこりお腹解消 ★★★ live misako		19:00 むくみ解消 ★★ live saori	19:00 骨盤調律 ★★ live さくら	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 からだほくし ★★ live hyuga				19:00 疲労回復 ★★ live SAYA	19:00 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi
			21:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka	21:00 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi				21:00 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 アロマリラックス ★★ live さくら

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
↓ ★★  
★ ★ ★  
強い ★ ★ ★ ★

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラクセス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系