

徳重店 4月前半 レッスンスケジュール

4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
対面 9:30 ヒップアップ ★★★ saori	定休日	対面 9:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 9:30 骨盤インナーダイ エット ★★★ hyuga	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	8:30~9:30 ハタヨガ ★★★ live marina	8:30~9:30 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	定休日	9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 8:30~9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	8:30~9:30 カラダリセット ★★★ live Narumi	9:30 アロマメディテー ション ★★ live アスカ
11:30 陰ヨガ ★ live 由起	完全予約制による パーソナル ヨガクラス  定休日に 受付中です★	対面 11:30 疲労回復 ★★ live grace	対面 11:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ saori	10:15~11:15 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 10:15~11:15 ヒップアップ ★★★ saori	11:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	定休日に 受付中です★	対面 11:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 11:30 ヒップアップ ★★ saori	対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 10:15~11:15 疲労回復 ★★ grace	対面 10:15~11:15 疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ
13:30 リラックスフロー ★★ live ERI	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	対面 13:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 13:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 13:30 アロマリラックス ★★ saori	12:00~13:00 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 12:00~13:00 アロマリラックス ★★ saori	13:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	対面 13:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori	対面 13:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 12:00~13:00 月礼拝 ★★ live さくら	対面 12:00~13:00 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 メンテナンスヨガ ★ live ERI
対面 19:00 全身調整 ★★ TOMOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	13:45~14:45 骨盤インナーダイ エット ★★★ hyuga	対面 13:45~14:45 全身調整 ★★ TOMOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 アロマリラックス ★★ saori	19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga	19:00 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	対面 13:45~14:45 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 13:45~14:45 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★★ saori
対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI		21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 15:30~16:30 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA		対面 21:00 むくみ解消 ★★ saori	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 15:30~16:30 全身調整 ★★ TOMOMI	対面 15:30~16:30 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori





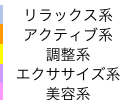
土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。  
 レッスン終了後より、30分後までのご退出に  
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。  
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせていただきます。  
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ 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 ～

 リラックス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系

徳重店 4月後半 レッスンスケジュール

4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
<p>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</p> <p>定休日に受付中です★</p> <p>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</p> <p>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</p> <p>オンラインにてご受講頂けます。</p>	<p>9:30 プラーナーヤマ ★ live ERI</p> <p>対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起</p> <p>対面 13:30 陰ヨガ ★ 由起</p> <p>対面 19:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI</p> <p>対面 21:00 ピラティス ★★ SATOMI</p>	<p>対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko</p> <p>対面 11:30 アロマリラックス ★★ live marina</p> <p>対面 13:30 むくみ解消 ★★ live saori</p> <p>対面 19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga</p> <p>対面 21:00 疲労回復 ★★ live Narumi</p>	<p>メンテナンスDAY</p>	<p>対面 8:30~9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO</p> <p>対面 10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace</p> <p>対面 12:00~13:00 肩こり解消 ★★ live ayaka</p> <p>対面 13:45~14:45 脂肪燃焼 ★★★ hyuga</p> <p>対面 15:30~16:30 ハタヨガ ★★ hyuga</p>	<p>対面 8:30~9:30 美コア ★★★ grace</p> <p>対面 10:15~11:15 骨盤調律 ★★ grace</p> <p>対面 12:00~13:00 筋膜リリース ★★ live 由起</p> <p>対面 13:45~14:45 ゆったりフロー ★★★ live 由起</p> <p>対面 15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live TOMOMI</p>	<p>9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka</p> <p>対面 11:30 ゆったりフロー ★★★ 由起</p> <p>対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起</p> <p>対面 19:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI</p> <p>21:00 月礼拝 ★★ live さくら</p>	<p>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</p> <p>定休日に受付中です★</p> <p>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</p> <p>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</p> <p>オンラインにてご受講頂けます。</p>	<p>対面 9:30 疲労回復 ★★ SAVA</p> <p>対面 11:30 ハタヨガフロー ★★★ SAVA</p> <p>対面 13:30 やさしいフロー ★★★ live 由起</p> <p>対面 19:00 全身調整 ★★ TOMOMI</p> <p>対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI</p>	<p>9:30 ベーシック ★★ live あずみ</p> <p>対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起</p> <p>対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起</p> <p>対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI</p> <p>対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI</p>	<p>対面 9:30 ハタヨガ ★★★ saori</p> <p>対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori</p> <p>対面 13:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi</p> <p>対面 19:00 アシュタンガ ★★★ TOMOMI</p> <p>対面 21:00 筋膜リリース ★★ live 由起</p>	<p>対面 8:30~9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ</p> <p>対面 10:15~11:15 ヒップアップ ★★★ saori</p> <p>対面 12:00~13:00 むくみ解消 ★★ saori</p> <p>対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga</p> <p>対面 15:30~16:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO</p>	<p>対面 8:30~9:30 スローフロー ★★★ grace</p> <p>対面 10:15~11:15 季節のくつろぎ ★★ grace</p> <p>対面 12:00~13:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI</p> <p>対面 13:45~14:45 リラックス ★★ nafumi</p> <p>対面 15:30~16:30 月礼拝 ★★ live さくら</p>	<p>9:30~10:30 ハタヨガ ★★★ live marina</p> <p>対面 11:15~12:15 リラックス ★★ nafumi</p> <p>対面 13:00~14:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI</p> <p>対面 14:45~15:45 リラックス ★★ TOMOMI</p>	<p>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</p> <p>定休日に受付中です★</p> <p>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</p> <p>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</p> <p>オンラインにてご受講頂けます。</p>

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。  
 レッスン終了後より、30分後までのご退出にご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。  
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせていただきます。  
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ 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