

2月前半 原店レッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日			
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土			
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原			
8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	定休日 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★ ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 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きます。	9:30 対面	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	定休日 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★ ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 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きます。	9:30~10:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	8周年イベント 9:30 対面	8:30~9:30 対面			
太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	ハタヨガ ★★★ live saori		スローフロー ★★★ grace	ヴィンヤサフロー ★★★ grace	9:30~10:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面		9:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面
10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信		ピラティス ★★ yuka	やさしい筋膜リリース ★★ さくら	肩こり解消 ★★ live yuka	プチトレヨガ ★★ abiko	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面		10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信
ハタヨガ ★★ live marina	アロマリラックス ★★ live grace		11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:15~12:15 対面	11:15~12:15 対面		11:15~12:15 対面	11:15~12:15 対面	11:15~12:15 配信	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面
12:00~13:00 対面	12:00~13:00 対面		筋膜リリース ★★ 由起	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	からだ巡り ★★ china	やさしいヨガ ★ shige	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面		12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面
からだほぐし ★★ hyuga	月礼拝 ★★ さくら		13:30 対面	13:30 対面	13:30 配信	13:30 配信	13:00~14:00 対面	13:00~14:00 対面		13:00~14:00 対面	13:00~14:00 対面	13:00~14:00 配信	13:30 配信	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面
13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面		やさしいフロー ★★★ 由起	アンチエイジング ★★ あすみ	～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴とご利用ください	アロマリラックス ★★ live saori	13:00~14:00 対面	13:00~14:00 対面		13:00~14:00 対面	13:00~14:00 対面	13:00~14:00 配信	13:30 配信	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面
骨盤ダイエット ★★ hyuga	太陽礼拝フロー ★★★ さくら		骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ さくら	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面		13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信
15:30~16:30 配信			骨盤調律 ★★ さくら	ウェープリング ★★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ さくら	やさしい筋膜リリース ★★ さくら	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信		14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信
アロマリラックス ★★ live TOMOMI			19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信		14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信
		21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信	19:00 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面		
		アロマリラックス ★★ さくら	疲労回復 ★★ SAYA	月礼拝 ★★ さくら	ほっこりお腹解消 ★★★ さくら	骨盤調律 ★★ さくら	ウェープリング ★★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ さくら	やさしい筋膜リリース ★★ さくら	疲労回復 ★★ live Narumi	疲労回復 ★★ Mai	疲労回復 ★★ SAYA	夜のフロー ★★ さくら	疲労回復 ★★ live hyuga	疲労回復 ★★★ live ayaka		

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します

2月後半 原店レッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原		
8:30~9:30 対面	定休日 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★ ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 スタンダードマンズリー5のお客様は1クラス オンラインにてご購入頂けます。					8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信	定休日 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★ ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 スタンダードマンズリー5のお客様は1クラス オンラインにてご購入頂けます。						
スローフロー ★★★ grace		9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面		9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 配信	
10:15~11:15 対面		アロマリラックス ★★ さくら	やさしいヨガ ★ shige	肩こり解消 ★★ china	肩こり解消 ★★ nafumi	むくみ解消 ★★ live アスカ	疲労回復 ★★ live grace		アロマメディテーション ★★ live アスカ	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	アロマメディテーション ★★ miwa	ぽっこりお腹解消 ★★ さくら	開脚ストレッチ ★★ live yuka	
季節のくつろぎ ★ grace		11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面		11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	
12:00~13:00 対面		骨盤ダイエット ★★★ hyuga	陰ヨガ ★ 由起	アンチエイジング ★★ あすみ	アロマリラックス ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live nafumi		アロマリラックス ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live nafumi	
骨盤調律 ★★ 由起		13:30 配信	13:30 対面	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信		13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	
13:45~14:45 対面		デトックス ★★ live 由起	肩こり解消 ★★ 由起	ハタヨガ ★★ live saori	自由にご予約ください	～スタジオ開放～ 自由にご予約ください	～スタジオ開放～ 自由にご予約ください		～スタジオ開放～ 自由にご予約ください	～スタジオ開放～ 自由にご予約ください	～スタジオ開放～ 自由にご予約ください	～スタジオ開放～ 自由にご予約ください	～スタジオ開放～ 自由にご予約ください	
筋膜リリース ★★ 由起														
15:30~16:30 対面			時間注意 ドアオープン 18:00											
アロマリラックス ★★ さくら			18:00~20:00 対面											
			18:00~19:00 岩盤タイム											
			19:00 配信											
		19:00~ 骨盤リセット ★★ live SATOMI	アロマリラックス ★★ さくら	ピラティス ★★ SATOMI	ウェービング ★★ TOMOMI	ピラティス ★★ SATOMI	ウェービング ★★ TOMOMI	ピラティス ★★ SATOMI	ウェービング ★★ TOMOMI	ピラティス ★★ live SATOMI	リラックス ★★ live TOMOMI			
		21:00 配信												
		21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	アロマリラックス ★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ TOMOMI	アロマリラックス ★★ TOMOMI	夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	目指せ桃尻 ★★ Mai	アロマリラックス ★★ さくら			

メンテナンス Day

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します