

オンライン 5月前半 レッスンスケジュール

5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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
			8:30~9:30 骨盤調律 ★★ live grace	8:30~9:30 カラダリセット ★★★ live Narumi						8:30~9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	8:30~9:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi			
9:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	9:30 ハタヨガ ★★★ live saori	9:30~10:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30~10:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live abiko	9:30 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	10:15~11:15 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	9:30 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace
11:30 骨盤調律 ★★ live grace	11:30 リフレッシュ ロー ★★ live yuka	11:15~12:15 むくみ解消 ★★ live saori	12:00~13:00 アロマリラックス ★★ live saori	12:00~13:00 全身調整 ★★ live TOMOMI	11:15~12:15 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	11:30 アロマリラックス ★★ live marina	11:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	11:30 からだリセット ★★★ live Narumi	11:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	11:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	11:30 ハタヨガ ★★ live marina	11:30 疲労回復 ★★ live grace
13:30 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:00~14:00 アクティブヨガ ★★★ live yuka	13:45~14:45 ブラーナヤーマ ★ live ERI	13:45~14:45 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	13:00~14:00 開脚ストレッチ ★★ live 由起	13:30 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 ハタヨガ ★★ live hyuga	13:30 アロマリラックス ★★ live saori	13:30 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	13:30 アンチエイジング ★★ live ERI
		14:45~15:45 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live nafumi	14:45~15:45 陰ヨガ ★ live 由起					13:45~14:45 全身調整 ★★ live TOMOMI	13:45~14:45 ゆったりフロー ★★★ live 由起			
19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 ハタヨガ ★★ live hyuga					19:00 骨盤底筋 ★★★ live MIAHO	19:00 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga	19:00 ストレスリリース ★★★ live ayaka			19:00 アロマメディテーション ★★ live miwa	19:00 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	19:00 ハタヨガ ★★★ live saori
21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi		20:00 筋トレ+太陽礼拝 ★★★ live misako			21:00 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka			21:00 全身調整 ★★ live TOMOMI	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 アロマリラックス ★★ live 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 ～

リラクセス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系

オンライン 5月後半 レッスンスケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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	オンライン
	メンテナンスDAY	8:30~9:30 アロママディテーション ★★ live アスカ	8:30~9:30 スローフロー ★★★ live grace	9:30 アロママディテーション ★★ live アスカ	9:30 ハタヨガ ★★★ live marina	9:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	8:30~9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30~9:30 疲労回復 ★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	9:30 リフレッシュロー ★★ live yuka	9:30 ピラティス ★★ live yuka
9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka		10:15~11:15 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	10:15~11:15 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	11:30 アロママディテーション ★★ live アスカ	11:30 ハタヨガ ★★ live saori	11:30 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ live grace	10:15~11:15 腸活ヨガ ★★ live Narumi	11:30 アロママディテーション ★★ live アスカ	11:30 骨盤調律 ★★ live grace	11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live abiko	11:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	11:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka
11:30 アロマリラックス ★★ live saori		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	12:00~13:00 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 リラックスフロー ★★ live ERI	13:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	13:30 股関節ほぐし ★★ live 由起	13:30 陰陽ヨガ ★★★ live 由起	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	12:00~13:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	12:00~13:00 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	13:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	13:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	13:30 骨盤調律 ★★ live あずみ	13:30 ハタヨガ ★★ live アスカ	13:30 むくみ解消 ★★ live hyuga
13:30 むくみ解消 ★★ live saori		13:45~14:45 むくみ解消 ★★ live saori	13:45~14:45 筋膜リリース ★★ live 由起						13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga	13:45~14:45 全身調整 ★★ live TOMOMI					
		15:30~16:30 アロマリラックス ★★ live saori	15:30~16:30 陰陽ヨガ ★★★ live 由起						15:30~16:30 肩こり解消 ★★ live 由起	15:30~16:30 リラックス ★★ live nafumi					
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI				19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 ハタヨガ ★★ live hyuga	19:00 季節のくつろぎ ★ live grace			19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 肩こり解消 ★★ live 由起
21:00 疲労回復 ★★ live Narumi		20:00 腸活ヨガ ★★ live misako		21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	21:00 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 骨盤調律 ★★ live grace			21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 アロマリラックス ★★ live saori	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI

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