

1月後半 新瑞橋店 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	29日	30日	31日
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋
9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	定休日	9:30 対面	9:30 配信	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	定休日	9:30 対面	9:30 対面
疲労回復 ★★ Narumi	全身引き締めヨガ ★★★★ Narumi	朝ヨガ ★★★★ marina	ウェーブリング ★★ TOMOMI	リフレッシュ ★★ Narumi	アクティブヨガ ★★★★ marina	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	ウェーブリング ★★ TOMOMI	アロマメディ テーション ★★ アスカ	美コア ★★★★ grace	季節のくつろぎ ★ grace	目指せ桃尻 ★★ live アスカ	朝ヨガ ★★★★ marina	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	リフレッシュ ★★ Narumi	太陽礼拝フロー ★★★★ アスカ
11:30 対面	11:30 対面	アロマリラックス ★★ marina	疲労回復 ★★ live grace	対面	対面	定休日に 受付中です★	11:30 配信	11:30 配信	骨盤調律 ★★ grace	ヴィンヤサフ ロー ★★★★ grace	対面	対面	定休日に 受付中です★	対面	対面
リフレッシュ ★★ Narumi	疲労回復 ★★ Narumi	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	ゆるめるヨガ ★★★★ 由起	アロマリラックス ★★ marina		11:30 配信	11:30 配信	開脚ストレッチ ★★ live yuka	デトックス ★★ live 由起	疲労回復 ★★ Narumi	陰ヨガ ★ live 由起	対面	対面	対面
13:30 配信		肩こり解消 ★★ live ayaka	デトックス ★★ 由起	13:30 対面	13:30 対面		13:30 対面	13:30 対面	疲労回復 ★★ Narumi	陰ヨガ ★ live 由起	13:30 対面	13:30 対面	対面	13:30 配信	13:30 配信
ストレスリリース ★★★★ live ayaka	15:00 対面	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	筋膜リリース ★★ 由起	筋膜リリース ★★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	疲労回復 ★★ Narumi	15:00 対面	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	やさしい脂肪燃 焼 ★★★★ hyuga	開脚ストレッチ ★★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	筋膜リリース ★★ live 由起	15:00 対面
	骨盤リセット ★★ SATOMI	骨盤ダイエット ★★ hyuga	骨盤調律 ★★ 由起		15:30 対面	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	15:30~16:15 対面	15:00 対面	リフレッシュ ★★ Narumi	肩こり解消 ★★ nafumi	時間注意 ★★ ドアオープン 16:30 16:30~18:00 対面		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		15:00 対面
	！断食DAY！ 対面	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 配信		セミパーソナル ★★ 由起	オンラインにて ご受講 頂けます。	初心者クラス (45min) Narumi		15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面	アロマリラックス ★★ live saori	アロマリラックス ★★ nafumi	オンラインにて ご受講 頂けます。		
	17:00 対面	ハタヨガ ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ live nafumi												
	リンパデトックス ★ 由起														
19:00 対面	19:00 対面			19:00 配信	19:00 対面		19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面
ピラティス ★★ SATOMI	肩こり解消 ★★ 由起			姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	疲労回復 ★★ Narumi		ピラティス ★★ SATOMI	疲労回復 ★★ Narumi			肩こり解消 ★★ live ayaka	腸活ヨガ ★★ Narumi		からだほぐし ★★ hyuga	アロマリラックス ★★ Narumi
21:00 対面	21:00 配信			21:00 配信	21:00 対面		21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信	21:00 配信	21:00 対面
アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	アロマリラックス ★★ live TOMOMI			疲労回復 ★★ live SAYA	リフレッシュ ★★ Narumi		アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	腸活ヨガ ★★ Narumi			ストレスリリース ★★★★ live ayaka	疲労回復 ★★ Narumi		アロマリラックス ★★ live さくら	リフレッシュ ★★ Narumi

～ 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