

9月新瑞橋店 レッスンスケジュール前半

9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
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
対面 9:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 8:30 骨盤インナーダイエット *** hyuga	8:30 ウィンヤサフロー *** live grace	9:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 9:30 疲労回復 ★★ SAYA	定休日	対面 9:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 9:30 アクティブヨガ *** marina	対面 8:30 太陽礼拝フロー *** アスカ	8:30 ぽっこりお腹解消 ***~*** live さくら	9:30 骨盤調律 ★★ live 由起	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ marina	定休日	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	
対面 11:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 10:30 骨盤調律 ★★ hyuga	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 11:30 ゆったりフロー *** 由起	対面 11:30 ハタヨガ ★★ SAYA	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 ハタヨガ *** saori	対面 11:30 アロマリラックス ★★ marina	対面 10:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	10:30 アロマリラックス ★★ live さくら	対面 11:30 太陽礼拝フロー *** アスカ	対面 11:30 リラックス ★★ marina	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 リフレッシュフロー ★★ yuka	
	12:30 太陽礼拝フロー *** live さくら	対面 12:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 13:30 陰ヨガ ★ 由起	13:30 股関節ほぐし ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 美脚ヨガ ★★ アスカ		対面 12:30 アロマリラックス ★★ TOMOMI	対面 12:30 太陽礼拝フロー *** 由起	対面 13:30 アロママディテーション ★★ アスカ	13:30 アンチエイジング ★★ live ERI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 骨盤調律 ★★ live 由起	メンテナンス
対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	14:30 肩こり解消 ★★ live ayaka	対面 14:30 アロマリラックス ★★ TOMOMI	17:00 メンテナンスヨガ ★★ live ERI		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI		対面 14:30 ウェープリング ★★ TOMOMI			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		
対面 19:00 アロマリラックス ★★ grace			対面 19:00 リラックス ★★ TOMOMI	19:00 アシュタンガ *** live TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 太陽礼拝フロー *** live さくら			対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 19:00 くびれ美人 *** ayaka	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 骨盤調律 ★★ hyuga	
対面 21:00 骨盤調律 ★★ grace			対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	21:00 肩こり解消 ★★ live ayaka		対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 骨盤調律 ★★ live grace			対面 21:00 アロマリラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 肩こり解消 ★★ ayaka		21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	

～ 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

9月新瑞橋店 レッスンスケジュール後半

9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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
対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace	8:30 アロマリラックス ★★ live grace	対面 9:30 骨盤調律 ★★ 由起	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★ marina	定休日	対面 9:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 8:30 骨盤調律 ★★ hyuga	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	定休日	対面 9:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★★ yuka	対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace
対面 10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	10:30 姿勢改善 ★★ live grace	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 11:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	定休日に 受付中です★	対面 11:30 アロマメディテーション ★★★ アスカ	対面 11:30 肩こりむくみ解消 ★★★ あや	対面 10:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	10:30 アロマリラックス ★★ live さくら	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	対面 11:30 アシュタンガヨガ ★★★ hyuga	定休日に 受付中です★	11:30 ボディメイク ★★★ live あすみ	対面 11:30 ヒップアップ ★★★ yuka	対面 10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace
対面 12:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 12:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 13:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 13:30 骨盤調律 ★★ hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 デトックス ★★ 由起		対面 12:30 リラックス ★★ live さくら	対面 12:30 ゆったりフロー ★★★ 由起	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 13:30 からだほぐし ★★ hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起		対面 12:30 ぽっこりお腹解消 ★★~★★★ live さくら
対面 14:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 14:30 からだほぐし ★★ TOMOMI		17:00 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 14:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	対面 14:30 陰ヨガ ★ 由起			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 15:30 セミパーソナル ハタヨガ ★★ 由起	対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 14:30 リラックス ★★ live さくら
				オンラインにて ご受講 頂けます。	17:00 ハタヨガ ★★ live SAYA				17:00 ブラーナヤマ ★ live ERI		オンラインにて ご受講 頂けます。			
					対面 19:00 ほぐしヨガ ★★ hyuga	対面 19:00 スローフロー ★★~★★★ grace			対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 19:00 肩こり解消 ★★ ayaka		対面 19:00 からだほぐし ★★ hyuga	対面 19:00 アロマリラックス ★★ grace	
					対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ grace			対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 くびれ美人 ★★★ ayaka		21:00 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	対面 21:00 骨盤調律 ★★ grace	

～ 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