

新瑞橋店 1月前半スケジュール

| 1/1 | 1/2 | 1/3 | 1/4 | 1/5 | 1/6 | 1/7 | 1/8 | 1/9 | 1/10 | 1/11 | 1/12 | 1/13 | 1/14 | 1/15 | | | |
|--|-----|-----|-----|--|------------------------------------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | |
| 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 | | | |
| <p>新瑞橋にお越し下さる皆様へ</p> <p>明けましておめでとうございます。</p> <p>ヨガを通して 会員様の笑顔がたくさん増えますよう スタッフ一同努力して参ります。</p> <p>2023年もどうぞ 宜しくお願い致します。</p> <p>新瑞橋スタッフ一同</p> | | | | | | 対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace | 対面 8:30 美脚ヨガ ★★ satsuki | 対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起 | 10:00 骨盤調律 ★★ 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★ | 9:30 アロマリラックス ★★ live saori | 対面 9:30 肩こり解消 ★★ あや | 対面 8:30 アシュタンガ ★★★ hyuga | 8:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI | | | |
| | | | | 対面 9:30 ハタヨガ ★★ 由起 | 9:30 むくみ解消 ★★ live あや | 10:30 ストレッチフロー ★★★ live miwa | 10:30 疲労回復 ★★ live grace | 対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起 | 11:30 アロマリラックス ★★ live あや | 対面 12:30 アロマリラックス ★★ satsuki | 対面 12:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起 | 対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起 | 12:00 美ボディ ★★★ mao | 対面 11:30 美ボディ ★★★ mao | 11:30 からだほぐし ★★ hyuga | 10:30 からだほぐし ★★ hyuga | 10:30 疲労回復 ★★ live grace |
| | | | | 対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起 | 11:30 アロマリラックス ★★ live あや | 12:30 アロマリラックス ★★ satsuki | 対面 12:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起 | 13:30 ストレッチパレエ ★★★ live junna | 13:30 アロマリラックス ★★ satsuki | 14:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI | 対面 13:30 美脚ヨガ ★★ satsuki | 対面 12:00 美ボディ ★★★ mao | 対面 14:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga | 対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao | 対面 11:30 からだほぐし ★★ live hyuga | 対面 12:30 美脚ヨガ ★★ satsuki | 対面 12:30 骨盤調律 ★★ 由起 |
| | | | | 対面 13:30 ストレッチパレエ ★★★ live junna | 対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI | 14:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI | 対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起 | | | | 対面 13:30 美脚ヨガ ★★ satsuki | 対面 14:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga | 対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao | 対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI | 対面 11:30 からだほぐし ★★ live hyuga | 14:30 アロマリラックス ★★ live mao | 対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起 |
| | | | | 対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI | | | | | | | 対面 13:30 美脚ヨガ ★★ satsuki | 対面 14:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga | 対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao | 対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI | 対面 11:30 からだほぐし ★★ live hyuga | 14:30 アロマリラックス ★★ live mao | 対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起 |
| | | | | 対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI | 20:00 ハタヨガ ★★ live saori | | | | | | 対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起 | | 対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI | 対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI | 対面 20:00 肩こり解消 ★★ 由起 | | |
| | | | | 対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI | 20:00 ハタヨガ ★★ live saori | | | | | | 対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起 | | 対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI | 対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI | 対面 20:00 肩こり解消 ★★ 由起 | | |
| | | | | 対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI | | | | | | | | | 対面 21:00 美尻トレーニング ★★ TOMOMI | 対面 21:00 陰ヨガ ★ 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 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

新瑞橋店 1月後半スケジュール

| 1/16 | 1/17 | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 1/23 | 1/24 | 1/25 | 1/26 | 1/27 | 1/28 | 1/29 | 1/30 | 1/31 | |
|--|---|--|---|---|---|---|--|--|--|---|---------------|---|---|--|--|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | |
| 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 | |
| 対面 9:30 ゆったりフロー ★★★ 由起 対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起 録画配信 15:00 リラックス ★★ live さくら 対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI 対面 21:00 アロマリラックス ★★ satsuki | 10:00 アロマリラックス ★★ live mao 対面 12:00 太陽礼拝フロー ★★★ 由起 対面 14:00 骨盤調律 ★★ 由起 対面 19:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI 対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI | 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 2クラス スタandard 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。 | 9:30 ピラティス ★★ live yuka 対面 11:30 リンパデトックス ★★★ mao 対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao 対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI 対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI | 対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや 対面 11:30 アロマリラックス ★★ あや 対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI 20:00 季節のくつろぎ ★ live grace | 8:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら 10:30 アロマリラックス ★★ live grace 対面 12:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI 対面 14:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI | 8:30 骨盤調律 ★★ live grace 対面 10:30 アロマリラックス ★★ satsuki 対面 12:30 ヒップアップ ★★★ saori 対面 14:30 むくみ解消 ★★ saori | 対面 9:30 ボディバランス ★★ TOMOMI 11:30 ベーシック ★★ live あすみ 録画配信 15:00 ハタヨガ ★★ live hyuga 対面 19:00 美脚ヨガ ★★ satsuki 21:00 アロマリラックス ★★ live saori | 対面 10:00 アロマリラックス ★★ mao 対面 12:00 リンパデトックス ★★★ mao 14:00 むくみ解消 ★★ live hyuga 対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI 対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI | 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 2クラス スタandard 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。 | 9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka 対面 11:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起 対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起 | メンテナンス DAY | 対面 8:30 美脚ヨガ ★★ satsuki 10:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka 対面 12:30 デトックス ★★ 由起 対面 14:30 股関節ほぐし ★★ 由起 | 8:30 スローフロー ★★★ live grace 10:30 季節のくつろぎ ★ live grace 12:30 ボディバランス ★★ live TOMOMI 対面 14:30 骨盤調律 ★★ 由起 | 対面 9:30 ゆったりフロー ★★★ 由起 対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起 対面 12:00 アシュタンガ ★★★ hyuga 対面 14:00 骨盤調律 ★★ hyuga | 10:00 アロマリラックス ★★ live mao 対面 12:00 アシュタンガ ★★★ hyuga 対面 14:00 骨盤調律 ★★ hyuga | 対面 19:00 アロマリラックス ★★ satsuki 21:00 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO リンパデトックス ★★ live MAIHO |

～ 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