

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 陰ヨガ ★ 由起	対面 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 12:00 美ボディ ★★★ mao	対面 11:30 美ボディ ★★★ mao	対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 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	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 13:30 美脚ヨガ ★★ satsuki	対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao	対面 13:30 アロマリラックス ★★ mao	対面 14:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 13:30 美ボディ ★★★ mao	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 美脚ヨガ ★★ satsuki	対面 12:30 骨盤調律 ★★ 由起
				13:30 ストレッチパレエ ★★★ live junna		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 14:30 美脚ヨガ ★★ satsuki	対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI			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 14:30 アロマリラックス ★★ live mao	対面 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 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 17:00 ハタヨガ ★★★ 由起	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