

2月前半 徳重店 レッスンスケジュール

2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
対面 9:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 9:30 アロマリラックス ★★ saori	8:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ saori	定休日	9:30 ハタヨガ ★★ live SAYA	対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace	8:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	対面 9:30 骨盤調律 ★★ さくら	定休日	対面 9:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 9:30 骨盤調律 ★★ abiko
対面 11:30 ヒップアップ ★★★ saori	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ saori	10:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	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 プチトレヨガ ★★ abiko	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 10:30 疲労回復 ★★ grace	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 11:30 はっこりお腹解 消 ★★★ さくら	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★	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起
対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori	13:30 ハタヨガ ★★★ live あすみ	12:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 13:30 リラックス ★★ abiko	対面 13:30 ハタヨガ ★★★ saori	対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori	12:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	12:30 ハタヨガ ★★★ saori	13:30 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 13:30 プチトレヨガ ★★ abiko	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起
19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 姿勢改善 ★★ live grace	14:30 からだほぐし ★★ live hyuga	開脚ストレッチ ★★ live 由起		スタンダード 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。	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ grace	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 リラックス ★★ live さくら	対面 14:30 ストレスリリー ス ★★★ live ayaka	アロマリラックス ★★ saori		スタンダード 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。	対面 19:00 ハタヨガ ★★★ saori	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI
21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 季節のくつろぎ ★ live grace					対面 21:00 姿勢改善 ★★ grace	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら					対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI

～ 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

2月後半 徳重店 レッスンスケジュール

2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	
メンテナンスDAY	8:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ saori	定休日	9:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 9:30 トレーニングヨガ ★★★ abiko	対面 9:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	8:30 スローフロー ★★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	定休日	9:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 9:30 アロマリラックス ★★ saori	
	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	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 プーチトレヨガ ★★ abiko	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 11:30 アロマリラックス ★★ TOMOMI	対面 10:30 疲労回復 ★★ grace	10:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	11:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	定休日 に 受付 中 です★	対面 11:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 11:30 ハタヨガ ★★★ saori	
	対面 12:30 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 12:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	ご自宅より プレミアム のお客様は 2クラス	対面 13:30 骨盤調律 ★★ abiko	対面 13:30 ハタヨガ ★★★ saori	対面 13:30 むくみ解消 ★★ saori	12:30 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	対面 12:30 リラックス ★★ nafumi	13:30 アロマメティ ション ★★ live アスカ	ご自宅より プレミアム のお客様は 2クラス	対面 13:30 アロマリラックス ★★ abiko	対面 13:30 陰ヨガ ★ live 由起	
	対面 常温 14:30 骨盤インナータイ エット ★★★ hyuga	対面 14:30 リラックス ★★ nafumi		スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス				14:30 骨盤調律 ★★ live さくら	対面 14:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI		スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス			
	対面 18:00 ぼっこりお腹解消 ★★★ さくら		対面 19:00 むくみ解消 ★★ saori	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 からだほくし ★★ live hyuga				対面 19:00 疲労回復 ★★ SAYA			対面 19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI
	対面 20:00 アロマリラックス ★★ saori		対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori		対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi				対面 21:00 ハタヨガ ★★ SAYA			21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	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 ～

リラックス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系