

11月前半 徳重店レッスンスケジュール

| 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
|---|--------------------------------|---|---|--|------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 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 |
| 9:30 対面 クリスタルポウルヒーリング★(セミホット) saori | 8:30~9:30 対面 美コア★★ grace | 8:30~9:30 配信 リフレッシュ★★ live Narumi | 9:30~10:30 配信 骨盤底筋★★★ live MAIHO | 定休日 | 9:30 対面 ヴィンヤサフロー★★★ grace | 9:30 配信 アロマメディテーション★★ live アスカ | 9:30 対面 骨盤調律★★ abiko | 8:30~9:30 対面 アロマリラックス★★ saori | 8:30~9:30 対面 骨盤調律★★ grace | 9:30 対面 ヴィンヤサフロー★★★ nafumi | 定休日 | 9:30 対面 ハタヨガフロー★★★ SAYA | 9:30 配信 アンチエイジング★★ live あずみ | 9:30 対面 アロマリラックス★★ saori |
| 11:30 対面 むくみ解消★★ saori | 季節のくつろぎ★ grace | 朝ヨガ★★★ MAIHO | 11:15~12:15 配信 ほぐしヨガ★★ live MAIHO | 定休日に受付中です★ | 11:30 対面 疲労回復★★ grace | 11:30 配信 全身引き締めヨガ★★★ live Narumi | 11:30 配信 アロマリラックス★★ live Narumi | 11:30 対面 ヒップアップ★★★ saori | 11:30 対面 ヴィンヤサフロー★★★ grace | 11:30 対面 アロマリラックス★★ nafumi | 定休日に受付中です★ | 11:30 配信 肩こり解消★★ live アスカ | 11:30 配信 アロマリラックス★★ live marina | 11:30 対面 ヒップアップ★★★ saori |
| 13:30 配信 筋膜リリース★★ live 由起 | ストレスリリース★★★ live ayaka | リンパヨガ★★ MAIHO | 13:00~14:00 対面 ハタヨガ★★ saori | ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 | 13:30 配信 リンパデトックス★★ あずみ | 13:30 配信 疲労回復★★ live Narumi | 13:30 対面 太陽礼拝フロー★★★ 由起 | 13:30 対面 メンテナンスヨガ★ live ERI | 13:30 対面 ほぐしヨガ★★ live MAIHO | 13:30 対面 むくみ解消★★ saori | ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 | 13:30 配信 アロマメディテーション★★ live アスカ | 13:30 配信 腸活ヨガ★★ live Narumi | 13:30 配信 ほぐしヨガ★★ live MAIHO |
| 19:00 配信 アロマリラックス★★ live さくら | 骨盤ダイエット★★ hyuga | 開脚ストレッチ★★ live 由起 | 14:45~15:45 対面 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。 | 19:00 配信 ピラティス★★ live SATOMI | 19:00 対面 アロマリラックス★★ saori | 19:00 配信 むくみ解消★★ live hyuga | 19:00 対面 ウェーブリング★★ TOMOMI | 19:00 対面 肩こり解消★★ nafumi | 19:00 対面 ハタヨガ★★ SAYA | 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。 | 19:00 配信 月礼拝★★ live さくら | 19:00 対面 アロマリラックス★★ saori | 19:00 対面 ウェーブリング★★ TOMOMI |
| 21:00 配信 骨盤調律★★ live さくら | からだほぐし★★ hyuga | 肩こり解消★★ live nafumi | | | 21:00 配信 月礼拝★★ live さくら | 21:00 対面 むくみ解消★★ saori | 21:00 配信 ほぐしヨガ★★ live MAIHO | 21:00 対面 姿勢トレーニング★★ TOMOMI | 21:00 対面 アロマリラックス★★ nafumi | 21:00 対面 疲労回復★★ SAYA | | 21:00 配信 陰ヨガ★ live SATOMI | 21:00 配信 肩こり解消★★ live nafumi | 21:00 対面 アロマリラックス★★ TOMOMI |

～ 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

11月後半 徳重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 | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---------------------------------------|--|---------------|--|---|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
| 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 | |
| 8:30~9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina | 8:30~9:30 対面 季節のくつるぎ ★★ grace | 9:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori | 定休日 | 9:30 対面 デトックス ★★ abiko | 9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori | 9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka | 8:30~9:30 対面 疲労回復 ★★ grace | 8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace | 9:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ | 定休日 | 9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ | 9:30 配信 アクティブヨガ ★★★ live yuka | メンテナンス DAY | 8:30~9:30 対面 美コア ★★★ grace | |
| 10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace | 10:15~11:15 対面 美コア ★★★ grace | 11:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi | 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 対面 ゆるめるヨガ ★★★ 由起 | 11:30 対面 ハタヨガ ★★ saori | 11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi | 10:15~11:15 対面 美コア ★★★ grace | 10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace | 11:30 対面 アロマリラックス ★★ saori | 定休日に 受付中です★ | 11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ 由起 | 11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka | | 10:15~11:15 対面 季節のくつるぎ ★ grace | |
| 12:00~13:00 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka | 12:00~13:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら | 13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起 | ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限 スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。 | 13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起 | 13:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi | 13:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi | 12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら | 12:00~13:00 配信 筋膜リリース ★★ live 由起 | 13:30 配信 骨盤調律 ★★ live 由起 | 定休日に 受付中です★ | 13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起 | 13:30 対面 アロマリラックス 14:30レッスン後 14:30~15:00 岩盤タイム ★★ saori | | 13:30 対面 開脚ストレッチ ★★ live 由起 | 12:00~13:00 配信 季節のくつるぎ ★ grace |
| 13:45~14:45 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga | 13:45~14:45 対面 肩こり解消 ★★ nafumi | | | 15:30~16:30 対面 からだほぐし ★★ hyuga | | | | 13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI | 13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ nafumi | 15:30~16:30 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI | 定休日に 受付中です★ | 15:30~16:30 対面 初心者クラス (45min) saori | | 14:30~15:00 配信 アロマリラックス ★★ TOMOMI | 13:45~14:45 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI |
| 15:30~16:30 対面 からだほぐし ★★ hyuga | 15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi | 19:00 配信 鵬活ヨガ ★★ live Narumi | | | 19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI | 19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi | 19:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga | 15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi | 15:30~16:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi | 19:00 対面 ハタヨガ ★★ SAYA | オンラインにて ご受講 頂けます。 | 17:00~17:45 対面 アロマリラックス ★★ saori | | 17:00~17:45 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi | 15:30~16:30 対面 アシュタンガ ★★★ TOMOMI |
| | | 21:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI | | | 21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI | 21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi | 21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi | | | 21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA | | 19:00 対面 アロマリラックス ★★ saori | | 19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi | |

～ 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