

10月 オンライン Lesson Schedule

1日 土	2日 日	3日 月	4日 火	5日 水	6日 木	7日 金	8日 土	9日 日	10日 月	11日 火	12日 水	13日 木	14日 金	15日 土
8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 小顔リンパ ★★ live kazumi	10:00 アロマリラックス ★★ live mao	10:00 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 からだほぐし ★★ live hyuga	8:30 リンパデトックス ★★★ live mao	8:30 スローフロー ★★★ live grace	9:30 モーニングリラックス ★★ live ERI	10:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	10:00 スローフロー ★★★ live grace	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	9:30 体幹バランス ★★★ live あや	8:30 ストレッチフロー ★★★ live miwa
10:30 スローフロー ★★★ live grace	10:30 陰ヨガ ★ live 由起	11:30 シェイプアップ ★★★ live kazumi	12:00 アロマリラックス ★★ live mao	12:00 骨盤調律 ★★ live grace	11:30 リラックス ★★ live kazumi	11:30 体幹バランス ★★★ live あや	10:30 肩こり解消 ★★ live mao	10:30 疲労回復 ★★ live grace	11:30 アンチエイジング ★★ live ERI	12:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	12:00 スローフロー ★★★ live grace	11:30 スタイルアップ ★★★ live kazumi	11:30 アロマリラックス ★★ live あや	10:30 ロマネディテーション ★ live miwa
12:30 ハタヨガ ★★★ live saori	12:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	12:00 美ボディ ★★★ live mao	12:00 リンパデトックス ★★★ live mao	13:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起		12:30 筋膜リリース ★★ live 由起	12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 リンパデトックス ★★ live MAIHO	12:00 肩こり解消 ★★ live 由起	12:00 季節のくつろぎ ★ live grace	13:30 骨盤調律 ★★ live 由起	11:30 live あや	12:30 骨盤調律 ★★ live さくら
20:00 筋膜の解放 ★★ misako		19:00 むくみ解消 ★★ live saori	19:00 リラックス ★★ live さくら	19:00 ハタヨガ ★★ live saori	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	20:00 疲労回復 ★★ live grace				19:00 疲労回復 ★★ live SAYA	19:00 ハタヨガ ★★ live saori	19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga	20:00 季節のくつろぎ ★ live grace	20:00 ほっこりお腹解消 ★★ misako
		21:00 ブラーナヤマ ★ live ERI	21:00 やさしい月礼拝 ★★ live さくら	21:00 アロマリラックス ★★ live saori	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI					21:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 アロマリラックス ★★ live saori		

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
強い ★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します

10月 オンライン Lesson Schedule

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	31日
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
8:30 アロマリラックス ★★ live saori	9:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	10:00 肩こり解消 ★★ live mao	10:00 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	メンテナンス DAY	8:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	8:30 リラックス ★★ live TOMOMI	9:30 美脚むくみ ★★ live kazumi	10:00 アクティブヨガ ★★★ live yuka	10:00 美脚ヨガ ★★ live あや	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 肩こり解消 ★★ live あや	8:30 アロマリラックス ★★ live saori	8:30 ストレッチバレエ ★★★ live junna	9:30 美脚むくみ ★★ live kazumi
10:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	12:00 美ボディ ★★★ live mao	12:00 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	背面美人 ★★★ live kazumi	メンテナンス DAY	10:30 アロマメディテー ション ★★ live miwa	10:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	12:00 肩こり解消 ★★ live 由起	12:00 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 ピラティス ★★ live yuka	11:30 からだほぐし ★★★ live 由起	10:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	10:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 シェイプアップ ★★★ live kazumi
12:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起		14:00 アロマリラックス ★★ live saori		13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	メンテナンス DAY	12:30 ヨガセラピー ★★ live miwa	12:30 アロマリラックス ★★ live あや		14:00 股関節ほぐし ★★ live 由起		13:30 肩こり解消 ★★ live 由起		12:30 デトックス ★★ live 由起	12:30 体幹バランス ★★★ live あや	
	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 肩こり解消 ★★ live 由起	19:00 サンセットヨガ ★★ live ERI	19:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	メンテナンス DAY			19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 リラックス ★★ live さくら	19:00 姿勢改善 ★★ live TOMOMI	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	20:00 股関節ほぐし ★★ live 由起			19:00 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO
	21:00 アロマリラックス ★★ live saori	21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	21:00 リンパデトックス ★★ live MAIHO	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら	メンテナンス DAY			21:00 ブラーナヤーマ ★ live ERI	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 からだほぐし ★★ live TOMOMI	21:00 リラックス ★★ live junna				21:00 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
強い ★★★
★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します