

10月 原 Lesson Schedule

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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	定休日	10:00 アロマリラックス ★★ live mao	10:00 対面 骨盤調律 ★★ grace	10:00 対面 シェイプアップ ★★★ kazumi	9:30 対面 からだほぐし ★★ live hyuga	8:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	8:30 対面 スローフロー ★★★ live grace	定休日	10:00 対面 股関節ほぐし ★★ live 由起	10:00 対面 スローフロー ★★★ live grace	10:00 対面 リフレッシュフロー ★★ yuka	9:30 対面 からだほぐし ★★ hyuga	8:30 対面 ストレッチフロー ★★★ live miwa
10:30 スローフロー ★★★ live grace	10:30 対面 陰ヨガ ★ 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★	12:00 美ボディ ★★★ live mao	12:00 対面 季節のくつろぎ ★ grace	11:30 対面 リラックス ★★ kazumi	11:30 対面 体幹バランス ★★★ あや	10:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	10:30 対面 疲労回復 ★★ live grace	10:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	11:30 対面 股関節ほぐし ★★ live 由起	11:30 対面 スタイルアップ ★★★ live kazumi	11:30 対面 むくみ解消 ★★ hyuga	10:30 対面 アロマメディテーション ★ live miwa	
12:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	12:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	14:00 サンセットヨガ ★★ ERI	13:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	13:30 対面 疲労回復 ★★★ あや	12:30 対面 筋膜リリース ★★ live 由起	12:30 対面 肩こり解消 ★★ 由起	12:30 対面 肩こり解消 ★★ 由起	14:00 ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	14:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	14:00 対面 SAYA	12:30 対面 美ボディ ★★★ mao	12:30 対面 アロマリラックス ★★ mao	
14:30 アロマリラックス ★★ saori		スタンダード マンシリーズの お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願いします。	19:00 リラックス ★★ live さくら	19:00 対面 ハタヨガ ★★ saori	19:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	20:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	14:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	14:30 対面 疲労回復 ★★ SAYA	19:00 対面 疲労回復 ★★ live SAYA	19:00 対面 ハタヨガ ★★ saori	19:00 対面 むくみ解消 ★★ live hyuga	20:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	14:30 対面 アロマリラックス ★★ mao	
			21:00 やさしい月礼拝 ★★ live さくら	21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	21:00 対面 むくみ解消 ★★ saori				21:00 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	21:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori			

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ 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

10月 原 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	
対面 8:30 アロマリラックス ★★ saori	定休日															
対面 10:30 ヒップヨガ ★★★ 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★ ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス 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。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	10:00 肩こり解消 ★★ live mao	対面 10:00 ハタヨガ ★★ saori	対面 9:30 小顔リンパ ★★ kazumi		対面 9:30 ヒップアップ ★★★ yuka	8:30 リラックス ★★ live TOMOMI	定休日								
12:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起			12:00 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 12:00 リラックス ★★ saori	対面 11:30 背面美人 ★★★ kazumi	メンテナンス DAY	対面 11:30 リフレッシュフロー ★★★ yuka	10:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI		10:00 アクティブヨガ ★★★ live yuka	対面 10:00 美脚ヨガ ★★ あや	対面 9:30 小顔リンパ ★★ kazumi	対面 12:30 肩こり解消 ★★ あや	対面 10:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 8:30 ストレッチャバレエ ★★★ live junna	定休日
			対面 14:00 アロマリラックス ★★ saori					対面 12:30 ヨガセラピー ★★ live miwa		対面 12:00 肩こり解消 ★★ 由起	対面 12:00 アロマリラックス ★★ saori		対面 14:30 美脚ヨガ ★★ あや	対面 10:30 ヒップアップ ★★★ saori	対面 10:30 リラックス ★★ live junna	
									ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス 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。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	対面 14:00 股関節ほぐし ★★ 由起				対面 12:30 デトックス ★★ live 由起	対面 12:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス 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。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。
			19:00 肩こり解消 ★★ live 由起	対面 19:00 サンセットヨガ ★★ ERI	19:00 陰ヨガ ★ live SATOMI					対面 19:00 むくみ解消 ★★ saori	対面 19:00 サンセットヨガ ★★ ERI	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 20:00 ハタヨガ ★★ saori			
			対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 リンパデトックス ★★ live MAIHO	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら					対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	21:00 からだほぐし ★★ TOMOMI	21:00 リラックス ★★ live junna				

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ 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