

5月前半 新瑞橋店スケジュール






5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
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 むくみ解消 ★★ アスカ	10:00 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	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★	対面 9:30 ピラティス ★★ yuka	対面 9:30 疲労回復 ★★ Narumi	対面 8:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 8:30 疲労回復 ★★ Narumi	対面 9:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 10:00 リフレッシュフロー ★★ アスカ	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 リフレッシュフロー ★★ live yuka		8:30 アロマリラックス ★★ live grace	8:30 スローフロー ★★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO
対面 11:30 リフレッシュフロー ★★ アスカ	12:00 骨盤調律 ★★ live さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 11:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 11:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	12:30 からだほぐし ★★ hyuga	12:30 姿勢改善 ★★ live grace	11:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	12:00 ゆったりリフロー ★★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	11:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	メンテナンス	10:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	10:30 アロマリラックス ★★ live grace	対面 11:30 股関節ほぐし ★★ 由起
13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 14:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	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。	13:30 ハタヨガ ★★★ live SAYA	13:30 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	14:30 リラックス ★★ live さくら	14:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 13:30 リフレッシュフロー ★★ アスカ	対面 14:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 ハタヨガ ★★ SAYA		対面 12:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	対面 12:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起
対面 19:00 筋膜リリース ★★ 由起	19:00 アロマリラックス ★★ live saori						19:00 ハタヨガ ★★ live saori	19:00 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	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 からだリセットヨ ガ ★★★ Narumi		対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 14:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	
21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	21:00 むくみ解消 ★★ live saori						対面 21:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら		対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi				21:00 アロマリラックス ★★ live saori

～ 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

5月後半 新瑞橋店スケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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 10:00 アクティブヨガ ★★★ yuka	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★	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ yuka	対面 8:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 8:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	9:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	10:00 ゆったりフロー ★★★ 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 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 9:30 ハタヨガフロー ★★★ SAYA	対面 8:30 アロマメディテー ション ★ アスカ	対面 8:30 疲労回復 ★★ Narumi	9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	10:00 ハタヨガフロー ★★★ live SAYA	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 12:00 開脚ストレッチ ★★ yuka	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 11:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	12:30 骨盤調律 ★★ hyuga	季節のくつろぎ ★ live grace	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	12:00 疲労回復 ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	対面 11:30 疲労回復 ★★ SAYA	対面 10:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 10:30 骨盤調律 ★★ 由起	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 由起	12:00 筋膜リリース ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス
14:00 アロマリラックス ★★ live mao	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 13:30 ハタヨガ ★★ SAYA	対面 13:30 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	14:30 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	対面 12:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 14:00 骨盤インナーダイエツ ★★★ hyuga	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 13:30 股関節ほぐし ★ 由起	対面 13:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 12:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	対面 12:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 14:00 骨盤インナーダイエツ ★★★ hyuga	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 骨盤リセット ★★ SATOMI		対面 19:00 リラックス ★★ Narumi	対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 14:30 リラックス ★★ TOMOMI	対面 14:30 リラックス ★★ TOMOMI	対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI		対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 14:30 リラックス ★★ TOMOMI	対面 14:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 19:00 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	
対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI		対面 21:00 美脚ヨガ ★★ Narumi	対面 18:00 セミパーソナル ハタヨガ ★★ 由起	対面 20:00 肩こり解消 ★★ 由起	対面 19:00 ウェービング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 20:00 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 ぽっこりお腹解消 ★★ live さくら		

～ 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