

6月前半 新瑞橋スケジュール






6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
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 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 8:30 姿勢改善 ★★ grace	対面 9:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 10:00 リラククス ★★ アスカ	定休日	9:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	9:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 8:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 8:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	9:30 美脚ヨガ ★★ liveアスカ	対面 10:00 アロマメディテーション ★★ アスカ	定休日	対面 9:30 ウェープリング ★★ TOMOMI
対面 11:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 11:30 アクティブヨガ ★★★ yuka	季節のくつろぎ ★ grace	アロマリラククス ★★ grace	11:30 リンパデトックス ★★ live MAIHO	対面 12:00 アスカ ★★ 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★	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	11:30 疲労回復 ★★ live 由起	対面 10:30 アシュタンガ ★★★ hyuga	10:30 ぽっこりお腹解消 ★★ live さくら	対面 11:30 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	対面 12:00 アスカ ★★ アスカ	定休日に 受付中です★	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起
13:30 筋膜リリース ★★ live 由起		肩こり解消 ★★ live mao	太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	対面 13:30 骨盤調律 ★★ hyuga	14:00 美脚ヨガ ★★ 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 やさしいフロー ★★★ 由起		12:30 リラククス ★★ live さくら	12:30 アロマリラククス ★★ live さくら	対面 13:30 疲労回復 ★★ Narumi	対面 14:00 アスカ ★★ アスカ	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	13:30 ぽっこりお腹解消 ★★ live さくら
	対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	アロマリラククス ★★ live mao	ベーシック ★★ あずみ		★★ live ERI	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI	14:30 ぽっこりお腹解消 ★★ live さくら	14:30 姿勢改善 ★★ TOMOMI		14:00 午後のリラククス ★★ live ERI	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	
				対面 17:00 セミパーソナル ハタヨガ ★★ 由起		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		19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI			対面 19:00 腸活ヨガ ★★ Narumi
19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 20:00 ウェープリング ★★ TOMOMI			対面 19:00 肩こり解消 ★★ 由起	19:00 アロマリラククス ★★ live saori		対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	20:00 骨盤調律 ★★ live grace			19:00 月礼拝 ★★~★★★ live さくら			対面 21:00 リラククス ★★ live TOMOMI
21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI				21:00 おやすみ前のリ ラククス ★★ live ERI	21:00 むくみ解消 ★★ live saori		対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI				21:00 リンパデトックス ★★ live MAIHO			対面 21:00 リラククス ★★ Narumi

～ 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 ～

 リラククス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系

6月後半 新瑞橋スケジュール


6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
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	
メンテナンス	対面 8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 8:30 カラダリセット ★★★ Narumi	9:30 骨盤底筋 ***~**** live MAIHO	10:00 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	定休日	対面 9:30 アロマリラックス ★★ mao	対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや	8:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 8:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	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 アロマリラックス ★★ mao	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	
	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 10:30 アロマリラックス ★★ live grace	対面 11:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	12:00 筋膜リリース ★★ live 由起	定休日に 受付中です★	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	対面 11:30 アロマリラックス ★★ あや	10:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	10:30 ヴィンヤサフ ロー ★★★ live grace	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 10:00 ハタヨガ ★★ 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★	対面 11:30 肩こり解消 ★★ mao	11:30 体幹バランス ★★★ live あや	
	12:30 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	対面 12:30 ゆったりフロー ★★★ 由起	対面 13:30 むくみ解消 ★★ アスカ	12:00 live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 股関節ほぐし ★★ live 由起	対面 12:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 12:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 12:30 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 14:00 骨盤調律 ★★ hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 腰痛改善 ★★ live SAYA	13:30 live SAYA	対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI
	14:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 14:30 股関節ほぐし ★★ 由起		対面 14:00 ハタヨガ ★★ mao	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 15:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 14:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 14:30 リラックス ★★ TOMOMI		対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 骨盤調律 ★★ hyuga	20:00 季節のくつろぎ ★ live grace	
			対面 19:00 ウェービング ★★ TOMOMI	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 20:00 アロマリラックス ★★ live grace			対面 21:00 おやすみ前のリ ラックス ★★ live ERI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 リラックス ★★ Narumi		
			対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 21:00 リラックス ★★ 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