


3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
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	8:30~9:30 対面					★断食DAY★	8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信					★断食DAY★	8:30~9:30 配信
美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	骨盤調律 ★★ nafumi	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	リンパヨガ ★★ live marina	スローフロー ★★★ live grace	9:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	疲労回復 ★★★ live marina
10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★ nafumi	★★ live marina	★★★ saori	★★★ live yuka	★★ abiko	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 対面	★★★ live ayaka	★★ abiko	★★ live アスカ	★★ saori	★★★ live アスカ	10:15~11:15 配信
アロマリラックス ★★ saori	ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	ハタヨガ ★★★ live marina	ハタヨガフロー ★★★ SAYA	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 配信	11:30 配信	アクティブヨガ ★★★ live marina
12:00~13:00 対面	12:00~13:00 配信	★★ nafumi	★★★ 由起	★★★ saori	★★ 恵	★★★ abiko	12:00~13:00 対面	12:00~13:00 配信	★★ live アスカ	★★★ abiko	★★ abiko	★★★ live yuka	★★ live nafumi	12:00~13:00 対面
ハタヨガ ★★★ saori	陰ヨガ ★ live 由起	13:30 対面	13:30 対面	13:30 配信	13:30 配信	13:30 対面	ヒップアップ ★★★ saori	美脚ヨガ ★★ live Mai	13:30 配信	13:30 配信	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	骨盤ダイエット ★★ hyuga
13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面	★★★ saori	★★ 由起	★★ live あずみ	★★★ live ayaka	★★ saori	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	★ live ERI	★★ live 由起	★★ abiko	★★ 恵	★★ saori	13:45~14:45 対面
やさしい 筋膜リリース ★ live さくら	ウェーブリング ★★ TOMOMI						むくみ解消 ★★ saori	リラックス ★★ 恵						からだほくし ★★ hyuga
15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面						15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信						15:30 対面 リンパデトックス 16:30終了後 16:30~17:00 岩盤タイム ★★ saori
ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	アロマリラックス ★★ TOMOMI						からだほくし ★★ live hyuga	やさしい 筋膜リリース ★ live さくら			17:00 対面 セミパーソナル ハタヨガ ★★ saori			季節のくつろぎ ★ live grace
		19:00 配信	19:00 対面	19:00 配信	19:00 対面	19:00 配信			19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信	19:00 対面	19:00 配信	
		アロマリラックス ★★ live Narumi	姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	ピラティス ★★ live SATOMI	ハタヨガ ★★★ saori	陰ヨガ ★ live 由起			ハタヨガ ★★ saori	ヒップアップ ★★★ saori	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	ピラティス ★★ SATOMI	肩こり解消 ★★ live ayaka	
		21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信			21:00 対面	21:00 配信	21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信	
		腸活ヨガ ★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ TOMOMI	骨盤調律 ★★ live さくら	アロマリラックス ★★ saori	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら			アロマリラックス ★★ saori	疲労回復 ★★ live Narumi	デトックスヨガ ★★ live Mai	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	疲労回復 ★★ live Narumi	

☆3月イベント情報☆  
 イベント名：ピテラゴルフカップ  
 開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合  
 開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部  
 参加費：16,000円（税込み）  
 全員の方に参加費がございます。優勝者には、、、  
 ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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

3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	31日
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
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	徳重
8:30~9:30 配信		定休日				8:30~9:30 配信	8:30~9:30 対面		定休日				8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	
9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 対面 ヒップアップ ★★★ saori	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina	9:30~10:30 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	9:30 対面 プチトレヨガ ★★ abiko	配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	対面 アロマリラックス ★★★ nafumi	9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori		対面 スローフロー ★★★ grace	対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi
10:15~11:15 配信	11:30 対面 骨盤調律 ★★ live grace	定休日に受付中です★	11:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	11:15~12:15 配信 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	11:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	10:15~11:15 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	11:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	定休日に受付中です★	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ saori	11:30 対面 骨盤調律 ★★★ saori		10:15~11:15 対面 季節のくつろぎ ★ grace	10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ grace	11:30 対面 ゆるめるヨガ ★★★ 由起
12:00~13:00 配信	13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	定休日に受付中です★	13:30 対面 ハタヨガ ★★★ saori	13:00~14:00 配信 やさしい筋膜リリース ★ live さくら	13:30~15:00 対面 岩盤タイム ★ 瞑想シャバーサナ ★ 由起	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★★ live さくら	12:00~13:00 対面 アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	定休日に受付中です★	13:30 対面 陰ヨガ ★ by 由起	13:30 対面 リフレッシュ ★★ live Narumi	メンテナンスDay	12:00~13:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	12:00~13:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 対面 陰ヨガ ★ by 由起
13:45~14:45 対面	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	定休日に受付中です★	14:45~15:45 骨盤調律 ★★ live さくら	14:45~15:45 骨盤調律 ★★ live さくら	19:00 対面 リラックス ★★ TOMOMI	13:45~14:45 対面 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	13:45~14:45 配信 骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	19:00 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	定休日に受付中です★	18:00 対面 骨盤調律 ★★★ live さくら	19:00 対面 アロマリラックス ★★★ nafumi		14:30~15:30 対面 肩こり解消 ★★ live 由起	14:30~15:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI
15:30~16:30 対面	21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	定休日に受付中です★	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	15:30~16:30 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	15:30~16:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	定休日に受付中です★	18:00 対面 骨盤調律 ★★★ live さくら	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi		15:30~16:30 配信 岩盤タイム ★ saori	15:30~16:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	21:00 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI
アロマリラックス ★★ nafumi		定休日に受付中です★							定休日に受付中です★						

☆3月イベント情報☆

イベント名：ピテラゴルフカップ  
開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合  
開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部  
参加費：16,000円（税込）  
全員の方に参加賞がございます。優勝者には...  
ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ アクティブ度 ～

- 弱い ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- ★★★★★

※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