



9月 オンライン Lesson Schedule

1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土	11日 日	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木
		8:30	8:30						8:30	8:30				
9:30	9:30	ハタヨガ live saori	アシュタンガ live TOMOMI	9:30 肩こり解消 live marie			9:30 ヒップアップ live yuka	9:30 アロマリラック ス live あや	アロマメディ テーション live miwa	疲労回復 live grace	9:30 シェイプアップ live kazumi			9:30 アロマリラック ス live saori
アクティブヨガ live yuka	からだほぐし live hyuga				10:00 美ボディ live mao	10:00 ゆったりフロー live 由起						10:00 骨盤調律 live hyuga	10:00 スローフロー live grace	
対面 11:30 リフレッシュ ロー live yuka	11:30 骨盤調律 live hyuga	10:30 アロマリラック ス live saori	10:30 リラックス live TOMOMI	11:30 アロマリラック ス live marie	12:00 リラックス live mao	12:00 筋膜リリース live 由起	11:30 リフレッシュ ロー live yuka	11:30 筋膜リリース live 由起	10:30 ストレッチ ロー live miwa	10:30 スローフロー live grace	11:30 疲労回復 live grace	12:00 からだほぐし live hyuga	12:00 疲労回復 live SAYA	11:30 アロマリラック ス live saori
13:30 肩こり解消 live mao		12:30 ゆったりフロー live 由起	12:30 美脚ヨガ live あや		14:00 アンチエイジ ング live ERI		13:30 肩こり解消 live mao		12:30 骨盤調律 live さくら	12:30 ヴァンヤサフ ロー live あや	13:30 肩こり解消 live marie	14:00 筋膜リリース live 由起		
19:00 骨盤調律 live さくら	20:00 骨盤調律 live grace			19:00 サンセットヨガ live ERI	19:00 美脚ヨガ live satsuki	19:00 サンセットヨガ live ERI	19:00 骨盤調律 live hyuga	20:00 ハタヨガ live saori			19:00 陰ヨガ live 由起	19:00 リラックス live さくら	19:00 アンチエイジ ング live ERI	19:00 骨盤調律 live hyuga
21:00 リラックス live さくら				21:00 おやすみ前のリ ラックス live ERI	21:00 アロマリラック ス live satsuki	21:00 陰ヨガ live SATOMI	21:00 リラックス live TOMOMI				21:00 肩こり解消 live 由起	21:00 骨盤調律 live さくら	21:00 リラックス live TOMOMI	21:00 陰ヨガ live SATOMI

～ アクティブ度 ～



※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～





9月 オンライン Lesson Schedule

16日 金	17日 土	18日 日	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土	25日 日	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金
	8:30 ヨガセラピー live miwa	8:30 ヴィンヤサフ ロー live grace	9:30 太陽礼拝フロー live 由起	10:00 肩こり解消 live mao	10:00 アロマリラク ス live saori	9:30 太陽礼拝フロー live さくら	9:30 リフレッシュ ロー live yuka	8:30 骨盤調律 live hyuga	8:30 ヴィンヤサフ ロー live grace	9:30 アロマリラク ス live grace	10:00 ピラティス live yuka	10:00 リラックス live あや	9:30 骨盤調律 live あや	9:30 美ボディ live mao
	10:30 からだほぐし live hyuga	10:30 疲労回復 live grace	11:30 筋膜リリース live 由起	12:00 アロマリラク ス live mao	12:00 ハタヨガ live saori	11:30 リラックス live さくら	11:30 アクティブヨガ live yuka	10:30 からだほぐし live hyuga	10:30 アロマリラク ス live grace	11:30 スローフロー live grace	12:00 リフレッシュ ロー live yuka	12:00 ヴィンヤサフ ロー live あや	11:30 美ボディ live marie	11:30 肩こり解消 live mao
	12:30 美ボディ live mao	12:30 肩こり解消 live あや	13:30 骨盤底筋 live MAIHO	14:00 ゆったりフロー live 由起			13:30 骨盤調律 live あや	13:30 アシュタンガ live TOMOMI	13:30 ヴィンヤサフ ロー live あや	13:30 美脚ヨガ live marie	14:00 アンチエイジ ング live ERI		13:30 アロマリラク ス live marie	
	20:00 筋膜の解放 misako			19:00 姿勢改善 live TOMOMI	19:00 陰ヨガ live SATOMI	19:00 骨盤調律 live hyuga		20:00 ぽっこりお腹解 消 misako		19:00 アンチエイジ ング live ERI	19:00 やさしい月礼拝 live さくら	19:00 骨盤リセット live SATOMI	19:00 骨盤調律 live hyuga	20:00 疲労回復 live grace
				21:00 陰ヨガ live SATOMI	21:00 骨盤リセット live SATOMI	21:00 リラックス live junna				21:00 プラーナーヤーマ live ERI	21:00 リラックス live さくら	21:00 陰ヨガ live SATOMI	21:00 リラックス live junna	

～ アクティブ度 ～



※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

