

11月前半 オンライン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 |
|--|---|---|---|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン |
| 9:30 配信 アクティブヨガ ★★★ live yuka | 8:30~9:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★★ live Narumi | 8:30~9:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi | 9:30~10:30 配信 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO | 9:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina | 9:30 配信 美脚むくみ ★★ live アスカ | 9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ | 9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi | 8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace | 8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace | 9:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka | 9:30 配信 朝ヨガ ★★★★ live marina | 9:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live marina | 9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ | 9:30 配信 デトックス ★★ live abiko |
| 11:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ | 10:15~11:15 配信 月礼拝 ★★ live さくら | 10:15~11:15 配信 カラダリセット ★★ live Narumi | 11:15~12:15 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO | 11:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina | 11:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ | 11:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★★ live Narumi | 11:30 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi | 10:15~11:15 配信 月礼拝 ★★ live さくら | 10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace | 11:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi | 11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka | 11:30 配信 肩こり解消 ★★ live アスカ | 11:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina | 11:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka |
| 13:30 配信 筋膜リリース ★★★ live ayaka | 12:00~13:00 配信 ストレスリリース ★★★★ live ayaka | 12:00~13:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起 | 13:00~14:00 配信 ハタヨガ ★★ live saori | 13:30 配信 午後のリラクセス ★★ live ERI | 13:30 配信 リンパデトックス ★★ あずみ | 13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi | 13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi | 12:00~13:00 配信 メンテナンスヨガ ★ live ERI | 12:00~13:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO | 13:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori | 13:30 配信 リンパデトックス ★ live 由起 | 13:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ | 13:30 配信 鵬活ヨガ ★★ live Narumi | 13:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO |
| | 15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga | 14:45~15:45 配信 開脚ストレッチ ★★ live 由起 | 14:45~15:45 配信 アロマリラックス ★★ live saori | | | | | 13:45~14:45 配信 骨盤調律 ★★ live 由起 | 13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi | | | | | |
| 19:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら | 20:00 配信 筋膜の解放 ★★ live misako | | | 19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi | 19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI | 19:00 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi | 19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga | | 15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI | | | | | |
| 21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら | | | | 21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi | 21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら | 21:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori | 21:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO | | | 19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI | 19:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★★ live さくら | 19:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら | 19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI | 19:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら |
| | | | | | | | | | | 21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA | 21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら | 21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI | 21:00 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi | 21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI |

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
強い ★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します

11月後半 オンライン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 |
|---|--|---|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---------------|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン | オンライン |
| 8:30~9:30 配信 朝ヨガ ★★★★ live marina | 8:30~9:30 配信 季節のくつろぎ ★ live grace | 9:30 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★★ live nafumi | 9:30 配信 肩こり解消 ★★ ayaka | 9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace | 9:30 配信 アロマリラックス live saori | 9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka | 8:30~9:30 配信 朝ヨガ ★★★★ live marina | 8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★★ live grace | 9:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ | 9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi | 9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ | 9:30 配信 アクティブヨガ ★★★★ live yuka | メンテナンス DAY | 8:30~9:30 配信 アロマメディ テーション ★★ livアスカ |
| 10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★★ live grace | 10:15~11:15 配信 月礼拝 ★★ live さくら | 11:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi | 11:30 配信 アロマリラックス live saori | 11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka | 11:30 配信 カラダリセット ★★★★ live Narumi | 11:30 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★★ live nafumi | 10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ live marina | 10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace | 11:30 配信 アロマリラックス live saori | 11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka | 11:30 配信 アロマメディ テーション ★★ live アスカ | 11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka | | 10:15~11:15 配信 ピラティス ★★ live yuka |
| 12:00~13:00 配信 ストレスリリース ★★★★ live ayaka | 12:00~13:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら | 13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起 | 13:30 配信 アンチエイジング ★★ live ERI | 13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起 | 13:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi | 13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi | 12:00~13:00 配信 アロマリラックス live marina | 12:00~13:00 配信 アロマリラックス live grace | 13:30 配信 骨盤調律 live saori | 13:30 配信 むくみ解消 live ayaka | 13:30 配信 筋膜リリース live アスカ | 13:30 配信 アロマリラックス live yuka | | 12:00~13:00 配信 開脚ストレッチ ★★ live 由起 |
| 13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka | 13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi | | | | | | 13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI | 13:45~14:45 配信 アロマリラックス live nafumi | | | | | | 13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI |
| 15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga | 15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi | | | | | | 15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI | 15:30~16:30 配信 骨盤調律 live nafumi | | | | | | 15:30~16:30 配信 アシュタンガ ★★★★ live TOMOMI |
| | | 19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi | 19:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI | 19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI | 19:00 配信 アロマリラックス live nafumi | 19:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga | 20:00 配信 ゆったり自分に 感謝ヨガ ★★ live misako | | 19:00 配信 ハタヨガ ★★ live SAYA | 19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI | 19:00 配信 骨盤調律 live さくら | 19:00 配信 リフレッシュ live Narumi | | |
| | | 21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi | 21:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI | 21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI | 21:00 配信 骨盤調律 live nafumi | 21:00 配信 リフレッシュ live Narumi | | | 21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA | 21:00 配信 骨盤調律 live さくら | 21:00 配信 肩こり解消 live ayaka | 21:00 配信 アロマリラックス live nafumi | | |

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
強い ★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します