

6月前半 徳重スケジュール


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
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
対面 9:30 リラックス ★★ abiko	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ saori	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30 姿勢改善 ★★ live grace	対面 9:30 肩こり解消 ★★ kazumi	定休日	10:00 肩こり解消 ★★ live あや	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	対面 9:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 8:30 アロマリラックス ★★ saori	8:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	対面 9:30 肩こり解消 ★★ kazumi	定休日	対面 10:00 リラックス ★★ liveyuka	9:30 開脚ストレッチ ★★ liveyuka
対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 ハタヨガ ★★ saori	季節のくつろぎ ★ live grace	アロマリラックス ★★ live grace	対面 11:30 背面美人 ★★★ kazumi	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 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 10:30 ハタヨガ ★★★ saori	10:30 ぼっこりお腹解消 ★★ live さくら	対面 11:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	定休日に 受付中です★	対面 12:00 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起
13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 ベーシック ★★ live あすみ	肩こり解消 ★★ mao	太陽礼拝フロー ★★★ 由起	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 14:00 骨盤調律 ★★ さくら	13:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	13:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	対面 12:30 リラックス ★★ live さくら	対面 12:30 背面美人 ★★★ kazumi	13:30 疲労回復 ★★ live Narumi	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 14:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	対面 13:30 ゆるめるヨガ ★★★ 由起
19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 20:00 姿勢改善 ★★ grace	アロマリラックス ★★ mao	筋膜リリース ★★ 由起	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	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 ハタヨガ ★★★ saori	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 20:00 骨盤調律 ★★ grace	対面 14:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ shige	対面 14:30 美脚むくみ ★★ kazumi	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	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 ハタヨガ ★★ SAYA	対面 19:00 アロマリラックス ★★ saori
21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI				対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI		対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	21:00 月礼拝 ★★~★★★ live さくら				対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI		対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA	対面 21:00 むくみ解消 ★★ 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

6月後半 徳重スケジュール

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	
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	
メンテナンス	対面 8:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace	対面 9:30 肩こり解消 ★★ kazumi	定休日	対面 10:00 リラックス ★★ abiko	9:30 アロマリラックス ★★ live mao	9:30 体幹バランス ★★★ live あや	対面 8:30 骨盤調律 ★★ hyuga	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 9:30 肩こり解消 ★★ kazumi	定休日	対面 10:00 むくみ解消 ★★ saori	対面 9:30 リラックス ★★ abiko	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	
	対面 10:30 アシュタンガ ★★★ hyuga	対面 10:30 アロマリラックス ★★ grace	対面 11:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 12:00 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 ゆったりフロー ★★★ 由起	対面 11:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 10:30 アシュタンガ ★★★ hyuga	対面 10:30 骨盤調律 ★★ さくら	対面 11:30 対面 11:30 背面美人 ★★★ kazumi	定休日 受付中です★	対面 12:00 アロマリラックス ★★ saori	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ abiko	対面 11:30 骨盤調律 ★★ hyuga	
	12:30 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	12:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	13:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 14:00 セミパーソナル ハタヨガ ★★ saori	対面 13:30 股関節ほぐし ★★ 由起	対面 13:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 12:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 12:30 美脚むくみ ★★ kazumi	対面 12:30 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 11:30 ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 12:00 ハタヨガ ★★ live mao	対面 11:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 11:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	
	対面 14:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 14:30 股関節ほぐし ★★ live 由起		スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 20:00 アロマリラックス ★★ grace	対面 14:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 14:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	対面 14:30 標準 マンズリー5の お客様は 1クラス	対面 13:30 ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 14:00 ハタヨガ ★★ live mao	対面 13:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 13:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	
			対面 19:00 アロマリラックス ★★ saori	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI				対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA	対面 19:00 疲労回復 ★★ SAYA	対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA	対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 20:00 季節のくつろぎ ★ grace
			対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI								対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA	対面 21:00 ウエーブリング ★★ 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