



# 5月 新瑞橋 Lesson Schedule

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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
8:30 疲労回復ヨガ ☾ 由起	9:30 ヒップアップ ☾☾☾ saori	10:00 リンパヨガ ☾☾ nana	<b>定休日</b>  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★  ご自宅より プレミアムの お客様は <b>2クラス</b>  スタンダード マンスリー5の お客様は <b>1クラス</b>  オンラインにて ご受講 頂けます。  ご予約は 店舗選択を <b>「オンライン」</b> を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	9:30 骨盤調律ヨガ ☾☾ hyuga	9:30 ヒップアップ ☾☾☾ yuka	8:30 からだほぐし ☾☾ hyuga	8:30 対面 ゆるめるヨガ ☾☾☾ 由起	9:30 アロマリラックス ☾☾ saori	10:00 アシュタンガ ☾☾☾ hyuga	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★	9:30 ピラティス ☾☾ yuka	8:30 美ボディ ☾☾☾ satsuki	8:30 対面 筋膜リリース ☾☾ 由起	
10:30 太陽礼拝フロー ☾☾☾ 由起	11:30 アロマリラックス ☾☾ saori	12:00 太陽礼拝フロー ☾☾☾ 由起		11:30 対面 太陽礼拝フロー ☾☾☾ 由起	11:30 ピラティス ☾☾ yuka	10:30 アシュタンガ ☾☾☾ hyuga	10:30 対面 肩こり解消 ☾☾ 由起	11:30 ヒップアップ ☾☾☾ saori	12:00 リラックス ☾☾ hyuga	12:00 太陽礼拝フロー ☾☾☾ 由起	11:30 対面 太陽礼拝フロー ☾☾☾ 由起	10:30 アロマリラックス ☾☾ satsuki	10:30 対面 ハタヨガフロー ☾☾☾ 由起	
12:30 肩こり解消 ☾☾ あや	13:30 骨盤調律ヨガ ☾☾ hyuga	14:00 骨盤調律 ☾☾ 由起		13:30 対面 股関節ほぐし ☾☾ 由起	13:30 スローフロー ☾☾☾ nana	12:30 肩こり解消 ☾☾ 由起	12:30 からだほぐし ☾☾ TOMOMI	13:30 からだほぐし ☾☾ hyuga	14:00 姿勢トレーニング ☾☾ TOMOMI	13:30 ハタヨガ ☾☾☾ saori	メンテナン ス DAY	12:30 ゆったりフロー ☾☾☾ 由起	12:30 リラックス ☾☾ あや	
14:30 リラックス ☾☾ あや	15:30 からだほぐし ☾☾ hyuga			15:30 美脚ヨガ ☾☾ satsuki	15:30 リラックス ☾☾ nana	14:30 疲労回復 ☾☾ 由起	14:30 スタイルアップ ☾☾☾ TOMOMI	15:30 脂肪燃焼 ☾☾☾ hyuga	15:30 アロマリラックス ☾☾ saori	15:30 アロマリラックス ☾☾ saori	スタンダード マンスリー5の お客様は <b>1クラス</b>  オンラインにて ご受講 頂けます。  ご予約は 店舗選択を <b>「オンライン」</b> を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	14:30 疲回復ヨガ ☾☾ 由起	14:30 肩こり解消 ☾☾ あや	
	19:00 対面 美脚ヨガ ☾☾ TOMOMI				19:00 アロマリラックス ☾☾ grace			19:00 サンセットフロー ☾☾☾☾ ERI	19:00 対面 アロマリラックス ☾☾ satsuki	19:00 対面 脂肪燃焼 ☾☾☾ hyuga				
	21:00 対面 アロマリラックス ☾☾ TOMOMI				21:00 姿勢改善 ☾☾ grace			21:00 おやすみ前の リラックスヨガ ☾☾ ERI	21:00 対面 美脚ヨガ ☾☾ satsuki	21:00 からだほぐし ☾☾ TOMOMI				

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ 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



# 5月 新瑞橋 Lesson Schedule

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		
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
9:30		<b>定休日</b> 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★ ご自宅より プレミアムのお 客様は <b>2クラス</b> スタンダード マンスリー5の お客様は <b>1クラス</b> オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を <b>「オンライン」</b> を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	9:30	9:30 対面	8:30 ストレッチフロー miwa	8:30 姿勢トレーニング TOMOMI	9:30 太陽礼拝フロー	10:00 からだほぐし hyuga	<b>定休日</b> 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★ ご自宅より プレミアムのお 客様は <b>2クラス</b> スタンダード マンスリー5の お客様は <b>1クラス</b> オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を <b>「オンライン」</b> を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	9:30	9:30 対面	8:30 リフレッシュフロー yuka	8:30 ヴィンヤサフロー grace	9:30 ヴィンヤサフロー	10:00 ヨガセラピー miwa		
ベーシック nana	10:00 アロマリラックス mao		ヒップアップ yuka	美ボディ mao	10:30 アロマメディテーショ ン miwa	10:30 スタイルアップ TOMOMI	11:30 からだほぐし hyuga	12:00 アシュタンガ hyuga		11:30 アロマリラックス mao	11:30 対面 リンパドトックス mao	11:30 アロマリラックス mao	11:30 対面 ハタヨガフロー yuka	12:30 対面 姿勢改善 grace	12:00 アロマリラックス あや	12:00 ストレッチフロー miwa	
11:30 対面 ブルーナーヤマ ERI	12:00 肩こり解消 mao		リフレッシュフロー yuka	肩こり解消 mao	12:30 スタイルアップ TOMOMI	12:30 アロマリラックス あや	13:30 骨盤調律ヨガ hyuga	14:00 リンパヨガ nana		13:30 アロマリラックス saori	13:30 リンパヨガ 由起	13:30 ハタヨガ saori	14:30 腸活ヨガ satsuki	14:30 アロマリラックス あや	15:30 対面 ゆったりフロー 由起	14:00 からだほぐし china	
13:30 対面 アンチエイジング ERI	14:00 ヒップアップ saori		13:30 筋膜リリース 由起	ピラティス SATOMI	14:30 リラックス TOMOMI	14:30 美脚ヨガ あや	15:30 からだほぐし hyuga	19:00 対面 美ボディ satsuki		19:00 ピラティス SATOMI	19:00 対面 骨盤調律ヨガ hyuga	19:00 姿勢改善 grace	21:00 ヨガセラピー miwa	21:00 アロマリラックス grace	15:30 対面 股関節ほぐし 由起	19:00 リラックス satsuki	19:00 対面 アロマリラックス satsuki
15:30 股関節ほぐし 由起			15:30 陰ヨガ SATOMI														
19:00 骨盤調律 satsuki	19:00 対面 腸活ヨガ satsuki		19:00 姿勢トレーニング TOMOMI	19:00 アロマリラックス grace													
21:00 リラックス satsuki	21:00 対面 アロマリラックス satsuki		21:00 からだほぐし TOMOMI	21:00 姿勢改善 grace													

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ アクティブ度 ～

弱い 〵  
↓ 〵〵  
強い 〵〵〵

※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