

10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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
対面 8:30 青盛インナーダイエット ★★★ hyuga	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 小顔リンパ ★★ live kazumi	10:00 アロマリラックス ★★ live mao	定休日	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 9:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI	8:30 リンパデトックス ★★★ live mao	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace	対面 9:30 疲労回復 ★★ 由起	10:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	定休日	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	9:30 体幹バランス ★★★ live あや	対面 8:30 スローフロー ★★★ grace
対面 10:30 からだほぐし ★★ hyuga	10:30 陰ヨガ ★ live 由起	対面 11:30 アロマリラックス ★★ grace	対面 12:00 アシュタンガ ★★★ hyuga	定休日に 受付中です★	11:30 リラックス ★★ live kazumi	11:30 体幹バランス ★★★ live あや	10:30 肩こり解消 ★★ live mao	対面 10:30 疲労回復 ★★ grace	対面 11:30 ハタヨガフロー ★★★ 由起	対面 12:00 脂肪燃焼ヨガ ★★★ hyuga	定休日に 受付中です★	対面 11:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	11:30 アロマリラックス ★★ live あや	対面 11:30 疲労回復 ★★ grace
12:30 ハタヨガ ★★★ live saori	対面 12:30 体幹バランス ★★★ あや		対面 14:00 骨盤調律 ★★ hyuga	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起		対面 12:30 筋膜リリース ★★ 由起	12:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 リンパデトックス ★★ live MAIHO	14:00 むくみ解消 ★★ live saori	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 骨盤調律 ★★ live 由起		12:30 骨盤調律 ★★ live さくら
14:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 14:30 美脚ヨガ ★★ あや	対面 15:00 ハタヨガ ★★ saori		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス			対面 14:30 ゆったりフロー ★★★ 由起	14:30 陰ヨガ ★ live 由起			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		対面 15:00 ピラティス ★★ SATOMI	14:30 アロマリラックス ★★ live mao
				オンラインにて ご受講 頂けます。							オンラインにて ご受講 頂けます。			
				ご予約は 店舗選沢を 「オンライン」を ご選沢の上 ご予約を お願い致します。							ご予約は 店舗選沢を 「オンライン」を ご選沢の上 ご予約を お願い致します。			
		対面 19:00 むくみ解消 ★★ saori	対面 19:00 美尻トレーニング ★★ TOMOMI		対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 20:00 疲労回復 ★★ grace				対面 19:00 疲労回復 ★★ SAYA		対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 20:00 季節のくつろぎ ★ grace	
		21:00 ブラーナーヤマ ★ live ERI	21:00 やさしい月礼拝 ★★ live さくら		対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI					21:00 ハタヨガ ★★ SAYA		対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI		

★ 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

10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
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
対面 8:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	対面 9:30 ゆったりリフロー ★★★ 由起	対面 10:00 肩こり解消 ★★ mao	定休日	対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや		8:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	8:30 リラックス ★★ live TOMOMI	9:30 美脚むくみ ★★ live kazumi	対面 10:00 アクティブヨガ ★★★ yuka	定休日	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 肩こり解消 ★★ live あや	対面 8:30 アロマリラックス ★★ live saori	8:30 ストレッチバレエ ★★★ live junna	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ 由起
10:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 12:00 美ボディ ★★★ mao	定休日に 受付中です★	11:30 背面美人 ★★★ live kazumi		10:30 アロマメディテーション ★★ live miwa	10:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	12:00 肩こり解消 ★★ live 由起	定休日に 受付中です★	11:30 ピラティス ★★ live yuka	11:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 10:30 ゆったりリフロー ★★★ live 由起	10:30 リラックス ★★ live junna	対面 11:30 股関節ほぐし ★★ 由起
対面 12:30 アロマリラックス ★★ あや		14:00 アロマリラックス ★★ live saori	ご自宅より プレミアムのお客様は :2クラス	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起		12:30 ヨガセラピー ★★ live miwa	対面 12:30 アロマリラックス ★★ あや		14:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムのお客様は :2クラス	対面 13:30 肩こり解消 ★★ mao		対面 12:30 ウェープリング ★★ live TOMOMI	対面 12:30 体幹バランス ★★★ あや	
対面 14:30 肩こり解消 ★★ あや	対面 15:00 むくみ解消 ★★ saori		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス			14:30 リラックス ★★ live junna	対面 14:30 美脚ヨガ ★★ あや	対面 15:00 ゆるめるヨガ ★★★ 由起		スタンダード マンスリー6の お客様は 1クラス		対面 15:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 14:30 リラックス ★★ live TOMOMI	対面 14:30 美脚ヨガ ★★ あや	
	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 肩こり解消 ★★ live 由起	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 陰ヨガ ★ SATOMI						オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 19:00 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 20:00 股関節ほぐし ★★ 由起			19:00 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO
	対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	対面 21:00 骨盤リセット ★★ SATOMI				19:00 アンチエイジング ★★ live ERI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ SAYA	ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	21:00 リラックス ★★ live junna			21:00 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	

★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