

6月前半 オンラインスケジュール

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
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 開脚ストレッチ ★★ live yuka	9:30 からだほぐし ★★ live hyuga	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30 姿勢改善 ★★ live grace	9:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	10:00 からだリセットヨ ガ ★★★ live Narumi	10:00 肩こり解消 ★★ live あや	9:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	9:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	8:30 アロマリラックス ★★ live saori	8:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	9:30 美脚ヨガ ★★ live アスカ	10:00 アロマメディー ション ★★ live アスカ	10:00 アロマリラックス ★★ live あや	9:30 開脚ストレッチ ★★ liveyuka
11:30 ゆるめるヨガ ★★★ live 由起	11:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	季節のくつろぎ ★ live grace	アロマリラックス ★★ live grace	11:30 リンパデトックス ★★ live MAIHO	12:00 美脚ヨガ ★★ live アスカ	12:00 太陽礼拝フロ ー ★★★ live さくら	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	11:30 疲労回復 ★★ live 由起	10:30 ハタヨガ ★★★ live saori	10:30 ぼっこりお腹解 消 ★★ live さくら	11:30 美姿勢ヨガ ★★★ live Narumi	12:00 リフレッシュフロ ー ★★ live アスカ	12:00 体幹バランス ★★★ live あや	11:30 筋膜リリース ★★ live 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 ★★ live mao	太陽礼拝フロ ー ★★★ live 由起	13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	14:00 午後のリラッ クス ★★ live ERI	14:00 骨盤調律 ★★ live 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	12:30 リラックス ★★ live さくら	12:30 アロマリラッ クス ★★ live さくら	13:30 疲労回復 ★★ live Narumi	14:00 午後のリラッ クス ★★ live ERI	14:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	13:30 ぼっこりお腹解 消 ★★ live さくら
19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	20:00 姿勢改善 ★★ live grace	アロマリラッ クス ★★ live mao		19:00 肩こり解消 ★★ live 由起	19:00 アロマリラッ クス ★★ live saori	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	20:00 骨盤調律 ★★ live grace	20:00 ぼっこりお腹解 消 ★★ live misako	19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 月礼拝 ★★~★★★ live さくら	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 アロマリラッ クス ★★ live saori	19:00 アロマリラッ クス ★★ live saori
21:00 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI				21:00 おやすみ前のリ ラックス ★★ live ERI	21:00 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 月礼拝 ★★~★★★ live さくら			21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	21:00 リンパデトッ クス ★★ live MAIHO	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 むくみ解 消 ★★ live saori	21:00 むくみ解 消 ★★ live 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 オンラインスケジュール

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
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
メンテナンス	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30 カラダリセット ★★★ live Narumi	9:30 骨盤底筋 ***~**** live MAIHO	10:00 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	10:00 アロマリラックス ★★ live あや	9:30 アロマリラックス ★★ live mao	9:30 体幹バランス ★★★ live あや	8:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	8:30 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 リラックス ★★ live abiko	10:00 ハタヨガ ★★ live アスカ	10:00 むくみ解消 ★★ live saori	9:30 アロマリラックス ★★ live abiko	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka
	10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	10:30 アロマリラックス ★★ live grace	11:30 アロマメディテーション ★★ live アスカ	12:00 筋膜リリース ★★ live 由起	12:00 体幹バランス ★★★ live あや	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	11:30 アロマリラックス ★★ live あや	10:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	11:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	12:00 ヒップアップ ★★★ live yuka	12:00 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live abiko	11:30 体幹バランス ★★★ live あや
	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	14:00 ハタヨガ ★★ live mao	14:00 月礼拝 ***~**** live さくら	13:30 股関節ほぐし ★★ live 由起	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	12:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	12:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 疲労回復 ★★ live Narumi	14:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	14:00 ハタヨガ ★★ live mao	13:30 腰痛改善 ★★ live SAYA	13:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ live shige
			19:00 陰ヨガ ★ live 由起	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 からだリセットヨガ ★★★ live Narumi	19:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	20:00 アロマリラックス ★★ live grace	20:00 スタイルアップ ★★★ live misako		19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	19:00 骨盤底筋 ***~**** live MAIHO	19:00 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	20:00 季節のくつろぎ ★ live grace
			21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI				21:00 おやすみ前のリラックス ★★ live ERI	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 プラナヤマ ★ live ERI	21:00 リラックス ★★ live Narumi	

～ 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