






5月前半 徳重スケジュール

5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
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 ★★ NORIKO	定休日	対面 10:00 ヴィンヤサフロー *** grace	9:30 ピラティス ★★ live yuka	対面 9:30 疲労回復 ★★ SAYA	対面 8:30 ヴィンヤサフロー *** grace	対面 8:30 季節のくつろぎ ★ grace	9:30 アシュタンガ *** live TOMOMI	定休日	対面 10:00 ヒップアップ *** saori	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	メンテナンス	対面 8:30 骨盤インナーダイエット *** hyuga	8:30 スローフロー *** live grace	対面 9:30 肩こり解消 ★★ kazumi
対面 11:30 ヴィンヤサフロー *** NORIKO	定休日に 受付中です★	対面 11:30 grace	対面 11:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 11:30 ハタヨガ ★★ SAYA	対面 10:30 骨盤調律 ★★ grace	対面 10:30 姿勢改善 ★★ grace	11:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	定休日に 受付中です★	対面 12:00 アロマリラックス ★★ saori	11:30 アクティブヨガ *** live yuka		対面 10:30 骨盤調律 ★★ hyuga	10:30 アロマリラックス ★★ live grace	対面 11:30 背面美人 ★★ kazumi
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 12:00 アロマリラックス ★★ grace	対面 13:30 リラククス ★★ TOMOMI	13:30 月礼拝 ***~*** live さくら	12:30 リラククス ★★ live さくら	12:30 アシュタンガ *** live TOMOMI	13:30 リフレッシュフロー ★★ 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 リラククス ★★ live さくら	13:30 ハタヨガ ★★ live SAYA		対面 12:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 12:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 11:30 肩こり解消 ★★ live 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	対面 14:00 むくみ解消 ★★ saori			ぼっこりお腹解消 ★★ live さくら	リラククス ★★ live TOMOMI		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 ハタヨガ ★★ saori	対面 19:00 ハタヨガ 骨盤インナーダイエット *** hyuga		対面 14:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 14:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 19:00 ハタヨガ ★★ saori
対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。						対面 19:00 ハタヨガ ★★ saori	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori	対面 21:00 疲労回復 ★★ SAYA		対面 21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI		対面 21:00 アロマリラックス ★★ saori

～ 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

5月後半 徳重スケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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	徳重
FLOWERS × SWEET ドライフラワー スクワッズ 作り & 季節の ロースイーツ を楽しむ ワークショップ 参加費 5,500円	対面 10:00 むくみ解消 ★★ saori	9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	9:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	対面 8:30 ハタヨガ ★★★ saori	対面 8:30 ヴィンヤサフ ロー ★★★ grace	対面 9:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	定休日	対面 10:00 ハタヨガ ★★★ saori	9:30 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 9:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 8:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	8:30 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 9:30 肩こり解消 ★★ 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 10:00 スローフロー ★★★ grace
	対面 12:00 ヒップアップ ★★★ saori	対面 11:30 アロマリラックス ★★ mao	対面 11:30 アロマリラックス ★★ saori	アロマリラックス ★★ live grace	季節のくつろぎ ★ grace	対面 11:30 肩こり解消 ★★ kazumi	定休日に 受付中です★	対面 12:00 アロマリラックス ★★ saori	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	対面 11:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	対面 10:30 骨盤調律 ★★ hyuga	10:30 骨盤調律 ★★ live 由起	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 アロマリラックス ★★ grace
	14:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	肩こり解消 ★★ mao	肩こり解消 ★★ saori	対面 12:30 アシュタンガ ★★★ TOMOMI	12:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 14:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	対面 13:30 アロマリラックス ★★ saori	対面 13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	12:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	12:30 スタイルアップ ★★★ kazumi	対面 14:30 肩こり解消 ★★ live 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 14:00 ヒップアップ ★★★ saori
	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 20:00 骨盤調律 ★★ grace	対面 14:30 ウェープリング ★★ TOMOMI	14:30 リラックス ★★ live TOMOMI		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 ウェープリング ★★ TOMOMI	19:00 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 20:00 季節のくつろぎ ★ grace	リラクセス ★★ live TOMOMI	肩こり解消 ★★ kazumi	19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI
	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 美脚ヨガ ★★ live Narumi				21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 リラックス ★★ TOMOMI	21:00 月礼拝 ★★～★★★ live さくら				21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ レッスン種類 ～

リラクセス系
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