

9月前半 原店レッスンスケジュール

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	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	
完全予約制による パーソナル ヨガクラス	定休日						定休日							定休日	
		9:30	9:30	9:30	9:30	8:30~9:30 配信		8:30~9:30 配信	9:30	9:30	9:30	9:30	8:30~9:30 配信		8:30~9:30 対面
		対面	対面	配信	配信	骨盤調律 ★★ live grace		季節のくつろぎ ★ live grace	対面	対面	対面	対面	ハタヨガ ★★ live saori		プラーナヤーマ ★ ERI
	定休日に 受付中です★	太陽礼拝フロー ★★★ さくら	やさしいヨガ ★ shige	インナービュー ティー ★★ live ATSUMI	骨盤調律 ★★ live nafumi	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	ハタヨガ ★★ saori	アンチエイジング ★★ ERI	肩こり解消 ★★ yuka	ダウンドック ★★ shige	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 対面	
		11:30	11:30	11:30	11:30	ほぐしヨガ	デトックスフロー	定休日に 受付中です★	11:30	11:30	11:30	11:30	疲労回復 ★★ live grace	リラクセスフロー	
		ロイブレッスン	対面	対面	対面	★★ live MAIHO	★★ live grace	アロマリラクセス	対面	対面	対面	対面	★★ live grace	★★ ERI	
	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	リラクセスヨガ ★★ 藤本	肩こり解消 ★★ china	骨盤調律 ★★ 由起	姿勢改善 ★★ あずみ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30	13:30	13:30	13:30	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	
		13:30	13:30	13:30	13:30	プラーナヤーマ	ほぐしヨガ	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	
		対面	ロイブレッスン	対面	対面	★ live ERI	★★ MAIHO	美脚ヨガ ★★ miyuki	配信	配信	配信	対面	ピラティス ★★★ 鍋谷	エクササイズ ★★ AYA	
	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	からだ巡りヨガ ★★ china	免疫セラピー ★★ 藤本	リンパデトックス ★ 由起	アンチエイジング ★★ あずみ	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	13:30-16:30 耳ツボWS shige	季節のくつろぎ ★ live grace	季節のくつろぎ ★ live grace	骨盤調律 ★★ さくら	★★★ 鍋谷	★★ AYA	
		オンラインにて ご受講 頂けます。		17:00		骨盤ダイエット ★★ hyuga	リラクゼーション リンパ ★ MAIHO	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 対面	月礼拝 ★★ さくら	眠れるフロー ★★★ 林	
			19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
	対面		対面	対面	配信	リフレッシュ ★★ live なるみ		アロマリラクセス	対面	対面	対面	対面	夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO		
	オンラインにて ご受講 頂けます。	エクササイズ ★★ AYA	アンチエイジング ★★ ERI	アロマリラクセス ★★ nafumi	21:00	21:00	21:00	アロマリラクセス	アロマリラクセス ★★ TOMOMI	アロマリラクセス ★★ さくら	ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	陰ヨガ ★★ live MAIHO	21:00	21:00	
		対面	対面	対面	配信	21:00	21:00	アロマリラクセス	対面	対面	対面	配信	21:00	21:00	
アロマリラクセス ★★ TOMOMI		月礼拝 ★★ さくら	骨盤調律 ★★ nafumi	アロマリラクセス ★★ live なるみ	21:00	21:00	アロマリラクセス	姿勢改善 ★★ TOMOMI	月礼拝 ★★ さくら	やさしい 筋膜リリース ★ さくら	陰ヨガ ★ live 由起	21:00	21:00		

～ 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

9月後半 原店レッスンスケジュール

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
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
				8:30~9:30 対面	8:30~9:30 配信						8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面
9:30 配信	9:30 対面	9:30 対面	9:30 配信	アロマリラックス	むくみ解消 ★★ grace		9:30~10:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	季節のくつろぎ ★ grace	基本のヨガ ★★ ERI
むくみ解消 ★★ live saori	やさしいヨガ ★ shige	デトックス ★★ あすみ	美脚ヨガ ★★ live ATSUMI	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面		月礼拝 ★★★ さくら	アンチエイジング ★★ ERI	アロマリラックス ★★★ china	ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面
11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	デトックスフロー	エクササイズ		11:15~12:15 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	スローフロー	トータルアンチエイジング ★★ ERI
肩こり解消 ★★ china	骨盤調律 ★★ 由起	肩こり解消 ★★ 由起	疲労回復 ★★ あすみ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信		リフレッシュ ★★ 恵	ゆるめるハタヨガ ★★ ERI	肩こり解消 ★★ 由起	アロマリラックス ★★ さくら	12:00~13:00 ロイブレッスン	12:00~13:00 対面
13:30 配信	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	アンチエイジング ★★ live ERI	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO		13:00~14:00 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	二の腕引き締め ★★★ 岡田	エクササイズ ★★ AYA
陰ヨガ ★ live 由起	やさしいフロー ★★★ 由起	リンパデトックス ★ 由起	アンチエイジング ★★ あすみ	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面		リラックス ★★ 恵	陰ヨガ ★ 由起	陰ヨガ ★ 由起	ダウンドック ★★ shige	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 対面
ドアオープン 16:00 16:00~18:00 対面		13:30-16:30 耳ツボWS chine		アロマリラックス ★★ live TOMOMI	やさしい筋膜リリース ★ さくら		14:45~15:45 対面				腸活ヨガ ★★ live なるみ	アロマリラックス ★★ さくら
16:00-17:00 岩盤浴タイム			時間注意 ドアオープン 18:00		15:30~16:30 対面		エクササイズ ★★ AYA					
17:00-18:00 アロマリラックス ★★ さくら	17:00 対面		18:00-20:00 対面		月礼拝 ★★ さくら				17:00 対面			
19:00 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00-20:00 やさしい 筋膜リリース ★ さくら				11:30-16:30 耳ツボWS さくら		19:00 対面	19:00 対面	19:00 ロイブ レッスン	
アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	ブルーナーヤマ ★ ERI	ピラティス ★★ SATOMI							アロマリラックス ★★ TOMOMI	ハタヨガ ★★ hyuga	大人のためのオールインワンヨガ ★★★ 岡田	
21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面						21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信	
ピラティス ★★ live SATOMI	骨盤調律 ★★ さくら	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	月礼拝 ★★ さくら						姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	やさしい 筋膜リリース ★ さくら	疲労回復 ★★ live なるみ	

～ 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