

5月前半 オンラインスケジュール

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
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 むくみ解消 ★★ live アスカ	10:00 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	10:00 ゆったりフロー ★★★ live 由起	9:30 ピラティス ★★ live yuka	9:30 疲労回復 ★★ live SAYA	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30 疲労回復 ★★ live Narumi	9:30 アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	10:00 筋膜リリース ★★ live 由起	10:00 アロマリラックス ★★ live あや	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka		8:30 アロマリラックス ★★ live grace	8:30 スローフロー ★★★ live grace	9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO
11:30 リンパデトックス ★★ live MAIHO	12:00 骨盤調律 ★★ live さくら	12:00 アロマリラックス ★★ live grace	11:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	12:30 骨盤調律 ★★ live grace	12:30 姿勢改善 ★★ live grace	11:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	12:00 ゆったりフロー ★★★ live 由起	12:00 体幹バランス ★★★ live あや	11:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka		10:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	10:30 アロマリラックス ★★ live grace	11:30 股関節ほぐし ★★ live 由起
13:30 骨盤調律 ★★ live hyuga	14:00 プラナヤマ ★ live ERI	14:00 ほっこりお腹解消 ★★ live さくら	13:30 ハタヨガ ★★★ live SAYA	13:30 月礼拝 ★★★~★★★ live さくら	リラックス ★★ live さくら	アシュタンガ ★★★ live TOMOMI	13:30 リフレッシュフロー ★★ live アスカ	14:00 肩こり解消 ★★ live mao	14:00 リラックス ★★ live さくら	13:30 ハタヨガ ★★ live SAYA	メンテナンス	12:30 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	12:30 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起
19:00 筋膜リリース ★★ live 由起	19:00 アロマリラックス ★★ live saori						19:00 ハタヨガ ★★ live saori	19:00 骨盤底筋 ★★~★★★ live MAIHO	19:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 ピラティス ★★ live SATOMI		20:00 姿勢改善 ★ live misako		19:00 ハタヨガ ★★★ live saori
21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	21:00 むくみ解消 ★★ live saori						21:00 おやすみ前のリ ラックス ★★ live ERI	21:00 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI				21:00 アロマリラックス ★★ 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

