



2月 オンライン 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
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
				8:30	8:30						8:30	8:30		
		9:30	9:30	アシュタンガ hyuga	疲労回復ヨガ grace	9:30			9:30	9:30	アシュタンガ hyuga	疲労回復ヨガ grace	9:30	
10:00	10:00	ピラティス yuka	ヨガ×トレ AYA			アロマリラックス あや	10:00	10:00	リフレッシュ フローヨガ yuka	スタイルアップ TOMOMI			アロマリラックス mao	10:00
代謝アップ AYA	からだほぐし hyuga			10:30	10:30		美尻ヨガ AYA	骨盤調律 hyuga			10:30	10:30		アシュタンガ hyuga
		11:30	11:30	骨盤調律ヨガ hyuga	ヴィンヤサフロー grace	11:30			11:30	11:30	骨盤調律ヨガ hyuga	ヴィンヤサフロー grace	11:30	
12:00	12:00	アクティブヨガ yuka	陰ヨガ AYA			ヴィンヤサフロー あや	12:00	12:00	ヒップアップ yuka	アロマリラックス あや			美ボディ mao	12:00
陰ヨガ AYA	アシュタンガ hyuga			12:30	12:30		陰ヨガ AYA	アシュタンガ hyuga			12:30	12:30		からだほぐし hyuga
		13:30	13:30	ブラーナヤーマ (新 月ver) ERI	肩こり解消 あや	13:30			13:30	13:30	インドパワー ERI	肩こり解消 あや	13:30	
14:00	14:00	からだほぐし china	骨盤調律ヨガ hyuga			骨盤リセット SATOMI	14:00	14:00	アロマリラックス mao	ハタヨガ saori			骨盤調律ヨガ 由起	14:00
肩こり解消 mao	ピラティス SATOMI			14:30	14:30		リフレッシュ china	股関節ほぐし 由起			14:30	14:30		筋膜リリース 由起
		15:30	15:30	サンセットフロー ERI	アロマリラックス あや	15:30			15:30	15:30	ブラーナヤーマ (新 月ver) ERI	アロマリラックス あや	15:30	
		肩甲骨スッキリ china	脂肪燃焼ヨガ hyuga			ピラティス SATOMI			肩こり解消 mao	アロマリラックス saori			陰ヨガ 由起	
19:00	19:00	19:00	18:30			19:00	19:00	19:00	19:00		20:00		19:00	19:00
スローフロー nana	アンチエイジング ERI	からだほぐし TOMOMI	骨盤調律 grace			サンセットフロー ERI	からだほぐし TOMOMI	アンチエイジング ERI	スタイルアップ TOMOMI		ボディメイク misako		ブラーナヤーマ (新 月ver) ERI	ベーシック nana
21:00	21:00	21:00	20:30			21:00	21:00	21:00	21:00				21:00	21:00
リンパヨガ nana	おやすみ前の リラックスヨガ ERI	姿勢トレーニング TOMOMI	リラックス grace			ブラーナヤーマ (新 月ver) ERI	姿勢トレーニング TOMOMI	おやすみ前の リラックスヨガ ERI	姿勢トレーニング TOMOMI				アンチエイジング ERI	リンパヨガ nana

★オンラインクラスをご受講頂く際のお願い事項★

ZOOMクラスにご参加の際は、「フルネーム」でのご参加を宜しくお願い致します。

～ 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



2月 オンライン Lesson Schedule

1 6 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
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
			8:30	8:30						8:30	8:30	
	9:30	9:30	アシュタンガ hyuga	アロマリラックス grace	9:30			9:30	9:30	アシュタンガ hyuga	ヨガセラビー miwa	9:30
10:00	リフレッシュ フローヨガ yuka	ヨガ×トレ AYA			太陽礼拝フロー byuki	10:00	10:00	ピラティス yuka	肩こり解消 mao			アロマリラックス mao
骨盤調律 grace			10:30	10:30		からだほぐし hyuga	ヴィンヤサフロー あや			10:30	10:30	
	11:30	11:30	からだほぐし hyuga	姿勢改善 grace	11:30			11:30	11:30	骨盤調律 hyuga	ストレッチフロー miwa	11:30
12:00	ピラティス yuka	陰ヨガ AYA			疲労回復 grace	12:00	12:00	アクティブヨガ yuka	ほぐしヨガ hyuga			美ボディ mao
ヒップアップ saori			12:30	12:30		アシュタンガ hyuga	アロマリラックス あや			12:30	12:30	
	13:30	13:30	ゆったりフロー byuki	ヴィンヤサフロー あや	13:30			13:30	13:30	筋膜リリース byuki	リラックスヨガ あや	13:30
14:00	美ボディ mao	肩こり解消 byuki			アンチエイジング ERI	14:00	14:00	アロマリラックス mao	脂肪燃焼 hyuga			ほぐしヨガ hyuga
アロマリラックス saori			14:30	14:30		からだほぐし china	筋膜リリース byuki			14:30	14:30	
	15:30		筋膜リリース byuki	アロマリラックス あや	15:30			15:30	15:30	陰陽ヨガ byuki	肩こり解消 あや	15:30
	アロマリラックス mao				サンセットフロー ERI			リンパ デトックスヨガ mao	骨盤リセット SATOMI			アシュタンガ hyuga
19:00	19:00	18:30 アロマメディテー ション miwa			19:00	19:00		19:00	18:30 筋膜リリース byuki			19:00
アンチエイジング ERI	骨盤リセット SATOMI				アロマリラックス saori	ピラティス SATOMI		リラックス さくら		20:00		アンチエイジング ERI
		20:30							20:30	ボディメイク misako		
21:00	21:00	リンパヨガ miwa			21:00	21:00		21:00	股関節ほぐし byuki			21:00
おやすみ前の リラックスヨガ ERI	陰ヨガ SATOMI				むくみ解消 saori	陰ヨガ SATOMI		骨盤調律ヨガ さくら				おやすみ前の リラックスヨガ ERI

★オンラインクラスをご受講頂く際のお願い事項★

ZOOMクラスにご参加の際は、「フルネーム」でのご参加を宜しくお願い致します。

～ 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