



# 5月 原 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	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
8:30	<b>定休日</b> 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★ ご自宅より プレミアムのお 客様は <b>2クラス</b> スタンダード マンスリー5の お客様は <b>1クラス</b> オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を <b>「オンライン」</b> を ご選択の上 ご予約を お願い致します。							<b>定休日</b>							
疲労回復ヨガ ☾ 由起		10:00 対面 ハタヨガ ☾ saori	10:00 陰陽ヨガ ☾☾ 由起	9:30 骨盤調律ヨガ ☾ hyuga	9:30 ヒップアップ ☾☾ yuka	8:30 対面 アロマリラックス ☾☾ saori	8:30 ヴィンヤサフロー ☾☾☾ grace	10:00 対面 ゆるめるヨガ ☾☾☾ 由起	10:00 アロマリラックス ☾ mao	9:30 ピラティス ☾ yuka	8:30 対面 むくみ解消 ☾☾ saori	8:30 疲労回復ヨガ ☾☾ grace			
10:30 太陽礼拝フロー ☾☾☾ 由起		12:00 対面 ヒップアップ ☾☾☾ saori	12:00 筋膜リリース ☾☾ 由起	11:30 スタイルアップ ☾☾☾ TOMOMI	11:30 ピラティス ☾☾ yuka	10:30 対面 ヒップアップ ☾☾☾ saori	10:30 姿勢改善 ☾☾ grace	12:00 対面 筋膜リリース ☾☾ 由起	12:00 リンパデトックス ☾☾☾ mao	11:30 ヒップアップ ☾☾☾ yuka	10:30 対面 アロマリラックス ☾☾ saori	10:30 ヴィンヤサフロー ☾☾☾ grace			
12:30 肩こり解消 ☾☾ あや		14:00 骨盤調律 ☾☾ 由起	14:00 ヴィンヤサフロー ☾☾☾ grace	13:30 アロマリラックス ☾☾ satsuki	13:30 スローフロー ☾☾☾ nana	12:30 肩こり解消 ☾☾ 由起	12:30 からだほぐし ☾☾ TOMOMI	14:00 姿勢トレーニング ☾☾ TOMOMI	14:00 骨盤調律 ☾☾ 由起	13:30 ハタヨガ ☾☾☾ saori	メンテナンス DAY	12:30 ゆったりフロー ☾☾☾ 由起	12:30 対面 アロマリラックス ☾☾ saori		
14:30 リラックス ☾☾ あや				15:30 美脚ヨガ ☾☾ satsuki		14:30 疲労回復 ☾☾ 由起	14:30 スタイルアップ ☾☾☾ TOMOMI	19:00 肩こり解消 ☾☾ mao	19:00 対面 アンチエイジング ☾☾ ERI	19:00 姿勢トレーニング ☾☾ TOMOMI				14:30 対面 ハタヨガ ☾☾ saori	
						19:00 対面 アロマリラックス ☾☾ saori		21:00 リンパヨガ ☾☾ nana	21:00 対面 アロマリラックス ☾☾ saori	21:00 からだほぐし ☾☾ TOMOMI					

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ 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 原 Lesson Schedule

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	29日	30日	31日				
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火				
<b>定休日</b> 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★ ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。							<b>定休日</b> 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★ ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。									<b>定休日</b> 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★ ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。			
				9:30	9:30	8:30 対面 美脚ヨガ satsuki		8:30 姿勢トレーニング TOMOMI				9:30	9:30	8:30 対面 ハタヨガ saori	8:30 ヴィンヤサフロー grace				
	10:00	10:00 対面 アロマリラックス mao	ハタヨガ saori	ヒップアップ yuka	骨盤調律ヨガ hyuga	10:30 対面 アロマリラックス satsuki		10:30 スタイルアップ TOMOMI	10:00 対面 ゆったりフロー 由起	10:00 肩こり解消 あや		美ボディ mao	アロマリラックス saori	10:30 対面 むくみ解消 saori	10:30 姿勢改善 grace				10:00 対面 脂肪燃焼 hyuga
	12:00	12:00 対面 肩こり解消 mao	アロマリラックス saori	リフレッシュフロー yuka	脂肪燃焼 hyuga	12:30 スタイルアップ TOMOMI		12:30 アロマリラックス あや	12:00 対面 疲労回復 由起	12:00 ヴィンヤサフロー あや		アロマリラックス mao	ヒップアップ saori	12:30 アロマリラックス satsuki	12:30 アロマリラックス あや				12:00 対面 骨盤調律ヨガ hyuga
	14:00	ヒップアップ saori	骨盤リセット SATOMI	ハタヨガ saori	ピラティス SATOMI			14:30 美脚ヨガ あや	14:00 リンバヨガ nana	14:00 骨盤リセット SATOMI		ハタヨガ saori	陰ヨガ 由起	14:30 腸活ヨガ satsuki					14:00 からだほぐし china
	19:00	リラックス nana	アンチエイジング ERI	骨盤調律 hyuga	アロマリラックス grace				19:00 ピラティス SATOMI	19:00 対面 アンチエイジング ERI	19:00 対面 ウェーブリング TOMOMI	19:00 対面 姿勢改善 grace							19:00 肩こり解消 mao
	21:00	ベーシック nana	ブラーナヤーマ ERI	からだほぐし TOMOMI	姿勢改善 grace				21:00 陰ヨガ SATOMI	21:00 骨盤調律 由起	21:00 対面 からだほぐし TOMOMI	21:00 アロマリラックス grace							21:00 リンバヨガ nana

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ アクティブ度 ～

弱い 〵  
↓ 〵〵  
強い 〵〵〵

※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