

11月前半 原店 レッスンスケジュール

11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	
対面 9:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	9:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	対面 9:30 月礼拝 ★★ さくら	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace 対面 10:30 リラックス ★★ さくら	対面 8:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	定休日	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★	9:30 アクティブヨガ ★★★ live marina	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 9:30 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 8:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ shige	対面 8:30 月礼拝 ★★ さくら	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 9:30 アロマリラックス ★★ さくら	対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや
対面 11:30 メンテナンスヨガ ★ ERI	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	対面 10:30 リラックス ★★ さくら	対面 10:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 11:30 むくみ解消 ★★ hyuga	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 11:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	対面 11:30 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 10:30 アロマリラックス ★★ さくら	対面 11:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 11:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 11:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 11:30 アンチエイジング ★★ ERI
対面 13:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 13:30 開脚ストレッチ ★★ 由起	13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 12:30 骨盤調律 ★★ さくら	対面 12:30 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 13:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 13:30 疲労回復 ★★ 由起	対面 13:30 むくみ解消 ★★ live saori	対面 13:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 12:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 12:30 背面美人 ★★★ kazumi	対面 13:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	対面 13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	対面 13:30 午後のリラックス ★★ ERI	
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI		アロマリラックス ★★ live saori	小顔リンパ ★★ kazumi	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 ご購入 頂けます。	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★ ERI	対面 17:00 骨盤調律 ★★ さくら	対面 19:00 リラックス ★★ さくら	対面 19:00 ヨガプラクティス ★★★ ERI	対面 19:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 19:00 陰ヨガ ★ live 由起	対面 14:30 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 14:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	対面 19:00 アロマリラックス ★★ saori	対面 19:00 ピラティス ★★ live SATOMI
21:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI					対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 21:00 アロマリラックス ★★★ live TOMOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 姿勢改善 ★★ live grace			対面 21:00 ハタヨガ ★★ saori	対面 21:00 むくみ解消 ★★ 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

11月後半 原店 レッスンスケジュール

11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
9:30 肩こり解消 ★★ live ayaka 対面 11:30 ゆったりフロー ★★★ 由起 対面 13:30 筋膜リリース ★ 由起 対面 19:00 リラックス ★★ さくら 対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	メンテナンス	8:30 朝ヨガ ★★★ live MAIHO 10:30 骨盤調律 ★★ live grace 対面 12:30 背面美人 ★★★ kazumi 対面 14:30 小顔リンパ ★★ kazumi	8:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace 10:30 季節のくつろぎ ★ live grace 対面 12:30 ウェープリング ★★★ TOMOMI 対面 14:30 アロマリラックス ★★ TOMOMI	定休日 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。	対面 9:30 からだほぐし ★★ hyuga 対面 11:30 アシュタンガ ★★★ hyuga 13:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	9:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや 対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起 対面 13:30 骨盤調律 ★★ 由起	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★ yuka 対面 11:30 開脚ストレッチ ★★ yuka 対面 13:30 骨盤調律 ★★ さくら	9:30 ピラティス ★★ live yuka 対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや 対面 13:30 肩こりむくみ解消 ★★ あや	対面 8:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら 対面 10:30 アロマリラックス ★★ さくら 12:30 肩こり解消 ★★ live ayaka 14:30 からだほぐし ★★ live hyuga	8:30 からだリセットヨ ガ ★★★ live Narumi 10:30 疲労回復 ★★ live Narumi 対面 12:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI 対面 14:30 アロマリラックス ★★ TOMOMI	定休日 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。	9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka 対面 11:30 骨盤調律 ★★ hyuga 対面 13:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 9:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら 対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ さくら 13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	9:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka 対面 11:30 疲労回復 ★★ あずみ 対面 13:30 セミパーソナル 13:30 ハタヨガ ★★ saori 対面 19:00 アロマリラックス ★★ saori 対面 21:00 腸活ヨガ ★★ 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