

10月前半 新瑞橋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	
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	新瑞橋	
9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	<p>定休日</p> <p>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</p> <p>定休日に受付中です★</p> <p>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</p> <p>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</p> <p>オンラインにてご購入頂けます。</p>	9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 対面 美コア ★★★ grace	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	9:30 対面 朝ヨガ ★★★ marina	<p>定休日</p> <p>完全予約制によるパーソナルヨガクラス</p> <p>定休日に受付中です★</p> <p>ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限</p> <p>スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス</p> <p>オンラインにてご購入頂けます。</p>	9:30 対面 アロマリラックス ★★ marina	9:30 対面 全身引き締めヨガ ★★★ Narumi	8:30~9:30 対面 疲労回復 ★★ Narumi	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30-10:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	
11:30 対面 ゆったりフロー ★★★ 由起		11:30 対面	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 配信	11:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	11:30 対面 リフレッシュ ★★ marina		11:30 配信 アクティブヨガ ★★★ live yuka	11:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 配信	11:15~12:15 配信	11:15~12:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	11:30 対面 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga
13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起		13:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:30 配信	12:00~13:00 対面	12:00~13:00 配信	13:30 対面 骨盤調律 ★★ hyuga	13:30 配信 ストレスリリース ★★★ ayaka		13:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	13:30 配信 リンパヨガ ★★ MAIHO	12:00~13:00 対面	12:00~13:00 対面	13:00~14:00 対面	13:00~14:00 対面 むくみ解消 ★★ hyuga	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起
19:00 対面 リフレッシュ ★★ Narumi		19:00 対面 からだほぐし ★★ hyuga	19:00 対面	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori		19:00 対面 骨盤リセット ★★ SATOMI	19:00 対面	15:00 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	15:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	14:45~15:45 対面	14:45~15:45 対面 リラクセス ★★ TOMOMI	19:00 対面 カラダリセット ★★ Narumi
21:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi		21:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	21:00 対面 アロマリラックス ★★ Narumi	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 対面	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	21:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO		21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 アロマリラックス live さくら	17:00 対面 陰ヨガ ★ 由起	17:00 対面 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信 アロマリラックス live nafumi	21:00 対面 リフレッシュ ★★ Narumi

～ 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

