

2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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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
8:30~9:30 対面 疲労回復 ★★ marina	8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace	9:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	9:30 対面 肩こり解消 ★★ marina	定休日	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live yuka	9:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	8:30~9:30 対面 疲労回復 ★★ marina	8:30~9:30 対面 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	9:30~10:30 対面 リフレッシュ ★★ marina	定休日	9:30 対面 美姿勢ヨガ ★★★ Narumi	9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	8:30~9:30 対面 アクティブヨガ ★★★ marina
10:15~11:15 対面 ハタヨガ ★★ marina	10:15~11:15 対面 アロマリラックス ★★ grace	11:30 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	11:30 対面 やさしい脂肪燃焼 ★★★ hyuga	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	11:30 対面 カラダリセット ★★★ Narumi	11:30 対面 アロマリラックス ★★ Narumi	10:15~11:15 対面 アクティブヨガ ★★★ marina	10:15~11:15 対面 疲労回復 ★★ Narumi	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	11:15~12:15 対面 アロマリラックス ★★ marina	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	11:30 対面 疲労回復 ★★ Narumi	11:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	10:15~11:15 対面 ほぐしヨガ ★★ marina
12:00~13:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 対面 骨盤調律 ★★ 由起	13:30 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	定休日に 受付中です★	13:30 対面 疲労回復 ★★ Narumi	13:30 対面 骨盤リセット ★★ SATOMI	12:00~13:00 配信 アロマリラックス ★★ live saori	12:00~13:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	13:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	13:00~14:00 対面 カラダリセット ★★★ Narumi	定休日に 受付中です★	13:30 配信 午後のリラックス ★★ live ERI	13:45~14:45 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	12:00~13:00 対面 むくみ解消 ★★ hyuga
13:45~14:45 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	13:45~14:45 配信 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら			ご自宅より プレミアムのお客様は 無制限		15:00 対面 骨盤リセット ★★ SATOMI	13:45~14:45 対面 ウェーブリング ★★★ TOMOMI	13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	14:45~15:45 対面 疲労回復 ★★ Narumi		ご自宅より プレミアムのお客様は 無制限	15:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	13:45~14:45 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	13:45~14:45 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga
15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 対面 ハタヨガ ★★ SAYA			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス		17:00 対面 やさしいフロー ★★★ 由起	15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★★ TOMOMI	15:30~16:30 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	15:30~16:30 配信 ピラティス ★★ SATOMI	15:30~16:30 配信 ピラティス ★★ SATOMI	15:30~16:30 配信 季節のくつろぎ ★ live grace
		19:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi	19:00 対面 全身引き締めヨガ ★★★ Narumi	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	19:00 対面 筋膜リリース ★★ 由起			19:00 対面 アロマリラックス ★★ Narumi		オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi	
		21:00 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	21:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi		21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら			21:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi			21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 アロマリラックス ★★ 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

2月後半 新瑞橋店レッスンスケジュール

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			
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金			
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			
8:30~9:30 配信			定休日			8:30~9:30 対面	8:30~9:30 配信			定休日					
スローフロー ★★★ live grace	9:30 対面 アロマメディテーション	9:30 対面 朝ヨガ	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 対面 全身引き締めヨガ	9:30 配信 肩こり解消	★★ アスカ	★★ live grace	9:30~10:30 対面 骨盤調律	9:30 対面 アクティブヨガ	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	9:30 対面 むくみ解消				
10:15~11:15 対面	★★ アスカ	★★★ marina		定休日に受付中です★	★★★ Narumi	★★ live nafumi	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 配信	★★ grace		★★★ marina	★★ saori			
疲労回復 ★★ Narumi	11:30 対面 美脚ヨガ	11:30 対面 ほぐしヨガ			11:30 対面	11:30 対面	アロマメディテーション	ヴィンヤサフロー	11:15~12:15 対面		11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	
12:00~13:00 対面	★★ アスカ	★★ marina			疲労回復 ★★ Narumi	11:30~12:00 岩盤タイム 12:00	★★ アスカ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面		★★ grace	★★ marina	ゆるめるヨガ ★★★ 由起		
カラダリセット ★★★ Narumi	13:30 対面 やさしい脂肪燃焼	13:30 配信 デトックス			13:30 配信	★ 由起	アンチエイジング	疲労回復 ★★ Narumi	13:00~14:00 配信		13:30 対面	13:30 対面	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面	
13:45~14:45 対面	★★★ hyuga	★★ live 由起			ハタヨガ ★★ live saori		★★ live ERI	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面		★★ live ayaka	★★ 由起	筋膜リリース ★★ 由起		
骨盤調律 ★★ nafumi						15:00 対面	カラダリセット	リフレッシュ	14:45~15:45 対面		15:30 対面	スタンダードマンズリー5のお客様は1クラス			
15:30~16:30 対面					オンラインにてご購入頂けます。		陰ヨガ ★ SATOMI	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 配信		ピラティス ★★ yuka	セミパーソナル ★★★ 由起	オンラインにてご購入頂けます。		
肩こり解消 ★★ nafumi								疲労回復 ★★ Narumi	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら						
	19:00 対面	19:00 対面				19:00 対面	19:00 対面					19:00 対面		19:00 対面	
	リフレッシュ ★★ Narumi	骨盤リセット ★★ SATOMI			からだほぐし ★★ hyuga	腸活ヨガ ★★ Narumi			ピラティス ★★ SATOMI			骨盤リセット ★★ SATOMI			
	21:00 対面	21:00 対面		21:00 配信	21:00 対面				21:00 対面		21:00 対面				
	疲労回復 ★★ Narumi	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		骨盤調律 ★★ live nafumi	リフレッシュ ★★ Narumi			アロマ陰ヨガ ★ SATOMI			アロマ陰ヨガ ★ SATOMI				

メンテナンス Day

～ 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