

## 2月前半 オンライン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
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信
太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	ハタヨガ ★★★ live saori	9:30 配信 ほぐしヨガ	9:30 配信 ピラティス	9:30 配信 ほぐしヨガ	9:30 配信 肩こり解消	9:30 配信 ブチトレヨガ	くびれ美人 ★★★ live ayaka	ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 配信 アロマリラックス	9:30~10:30 配信 リフレッシュ	9:30 配信 スローフロー	9:30 配信 美姿勢ヨガ	9:30 配信 アロマメディテー ション	9:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ
10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	★★ live MAIHO	★★ live yuka	★★ live marina	★★ live yuka	★★ live abiko	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	★★ live saori	★★ live marina	★★★ live grace	★★★ live Narumi	★★ live アスカ	10:15~11:15 配信
ハタヨガ ★★ live marina	アロマリラックス ★★ live grace	11:30 配信 むくみ解消	11:30 配信 筋膜リリース	11:30 配信 太陽礼拝フロー	11:30 配信 カラダリセット	11:30 配信 美脚ヨガ	骨盤調律 ★★ live grace	疲労回復 ★★ live Narumi	11:30 配信 太陽礼拝フロー	11:15~12:15 配信 パワーヨガ	11:30 配信 ハタヨガ	11:30 配信 疲労回復	11:30 配信 骨盤調律	11:30 配信 アロマメディテー ション ★★ live アスカ
12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★ live saori	★★ live 由起	★★★ live さくら	★★★ live Narumi	★★ live アスカ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★★ live アスカ	★★★ live あすみ	★★★ live marina	★★ live Narumi	★★ live nafumi	12:00~13:00 配信
からだほぐし ★★ live hyuga	月礼拝 ★★ live さくら	13:30 配信 骨盤調律	13:30 配信 ストレスリリース	13:30 配信 デトックス	13:30 配信 疲労回復	13:30 配信 アロマリラックス	アロマリラックス ★★ live saori	月礼拝 ★★ live さくら	13:30 配信 目指せ桃尻	13:00~14:00 配信 骨盤調律	13:30 配信 筋膜リリース	13:30 配信 午後のリラックス	13:30 配信 ストレスリリース	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga
13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★★ 由起	★★★ live ayaka	★★ live abiko	★★ live Narumi	★★ live saori	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★★ live アスカ	★★ live あすみ	★★ live 由起	★★ live ERI	★★★ live ayaka	13:45~14:45 配信
姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	太陽礼拝フロー ★★★ live さくら						骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	アロマリラックス ★★ live さくら		14:45~15:45 配信 疲労回復				14:45~15:45 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka
15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信						15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信	アロマリラックス ★★ live TOMOMI		★★ live Narumi			15:30~16:30 配信
アロマリラックス ★★ live TOMOMI	ハタヨガ ★★ live SAYA								アロマリラックス ★★ live TOMOMI	肩こり解消 ★★ live nafumi				季節のくつろぎ ★ grace
		19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信					19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	
		疲労回復 ★★ live Narumi	夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	ピラティス ★★ live SATOMI	ハタヨガ ★★★ live saori	筋膜リリース ★★ live 由起	20:00 配信 筋トレ★姿勢改善		アロマリラックス ★★ live Narumi		ピラティス ★★ live SATOMI	むくみ解消 ★★ live hyuga	疲労回復 ★★ live Narumi	20:00 配信 リフレッシュフロー ★★ live sayaka
		21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	★★ live misako			21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	
		リフレッシュ ★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ live さくら	疲労回復 ★★ live SAYA	アロマリラックス ★★ live nafumi	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら			腸活ヨガ ★★ live Narumi		アロマリラックス ★★ live Mai	肩こり解消 ★★ live nafumi	夜の骨盤底筋 ★★★ live MAIHO	

～ アクティブ度 ～

弱い ★  
★★  
↓ ★★★  
強い ★★★★★

～ レッスン種類 ～

リラクセス系  
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

## 2月後半 オンライン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
オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン	オンライン
8:30~9:30 配信						8:30~9:30 配信	8:30~9:30 配信					
スローフロー ★★★ live grace	9:30 配信 ヴィンヤサフロー	9:30 配信 朝ヨガ	9:30 配信 肩こり解消	9:30 配信 ピラティス	9:30 配信 肩こり解消	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ	9:30 配信 疲労回復 ★★ live grace	9:30~10:30 配信 アロマメディテー ション	9:30 配信 アクティブヨガ	9:30 配信 ぽっこりお腹解消	9:30 配信 開脚ストレッチ	
10:15~11:15 配信	★★★ live nafumi	★★★ live marina	★★ live ayaka	★★ live yuka	★★ live nafumi	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 配信	★★ live アスカ	★★★ live marina	★★ live さくら	★★ live yuka	
季節のくつろぎ ★ live grace	11:30 配信 股関節ほぐし	11:30 配信 ほぐしヨガ	11:30 配信 陰ヨガ	11:30 配信 アンチエイジング	11:30 配信 太陽礼拝フロー	11:30 配信 アロマメディテー ション ★★ live アスカ	11:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	11:15~12:15 配信 太陽礼拝フロー	11:30 配信 月礼拝	11:30 配信 アロマリラックス	11:30 配信 アクティブヨガ	
12:00~13:00 配信	★★ live 由起	★★ live marina	★ live 由起	★★ live あすみ	★★★ live アスカ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★★ live アスカ	★★ live さくら	★★ live saori	★★★ live yuka	
骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 配信 筋膜リリース	13:30 配信 デトックス	13:30 配信 骨盤調律	13:30 配信 ハタヨガ	13:30 配信 デトックス	13:30 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	13:30 配信 デトックス ★★ live Mai	13:00~14:00 配信 肩こり解消	13:30 配信 骨盤調律	13:30 配信 肩こり解消	13:30 配信 リラックスフロー	
13:45~14:45 配信	★★ live 由起	★★ live 由起	★★ live abiko	★★ live saori	★★ live abiko	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★★ live ayaka	★★ live さくら	★★ live 由起	★★ live ERI	メンテナンス Day
疲労回復 ★★ live Narumi						カラダリセット ★★★ live Narumi	アロマリラックス ★★ live さくら	14:45~15:45 配信 ストレスリリース				
15:30~16:30 配信						15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信	★★★ live ayaka				
リラックス ★★ live 恵						疲労回復 ★★ live Narumi	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら					
	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信				19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	
	アンチエイジング ★★ live ERI	骨盤リセット ★★ live SATOMI	むくみ解消 ★★ live saori	からだほぐし ★★ live hyuga	腸活ヨガ ★★ live Narumi	20:00 配信 歪みを整える リラックスヨガ ★★ live misako			ピラティス ★★ live SATOMI	リラックス ★★ live TOMOMI	月礼拝 ★★ live さくら	
	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信				21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	
	疲労回復 ★★ live Narumi	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	骨盤調律 ★★ live nafumi	リフレッシュ ★★ live Narumi				夜の骨盤底筋 ★★ live MAIHO	目指せ桃尻 ★★ live Mai	アロマリラックス ★★ live さくら	

～ 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