

10月前半 徳重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	
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	
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 無制限 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 対面	9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面	9:30-10:30 対面	9:30 対面	
	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 配信	10:15~11:15 対面	11:15~12:15 対面	11:15~12:15 対面	
	13:30 対面	13:30 対面	13:30 配信	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	13:30 対面	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	13:30 配信	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	13:00~14:00 配信	13:00~14:00 配信	
	14:30 対面	14:30 対面	14:30 配信	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 配信	14:30 対面	14:30 配信	14:30 配信	14:30 配信	14:30 配信	13:45~14:45 対面	13:45~14:45 対面	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	
	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 配信	19:00 対面	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	19:00 配信	15:30~16:30 対面	15:30~16:30 対面	19:00 配信	19:00 配信	
	21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信	からだほぐし	肩こり解消	21:00 対面	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信	21:00 配信	
	陰ヨガ	骨盤調律	アロマリラックス	からだほぐし	肩こり解消	アロマリラックス	陰ヨガ	骨盤調律	アロマリラックス	アロマリラックス	陰ヨガ	骨盤調律	アロマリラックス	アロマリラックス	アロマリラックス
	★ SATOMI	★★ nafumi	★★ live Narumi	★★ hyuga	★★ live nafumi	★★ TOMOMI	★ SATOMI	★★ live さくら	★★ live さくら	★★ live さくら	★ SATOMI	★★ live さくら	★★ live さくら	★★ TOMOMI	★★ TOMOMI
	★ abiko	★★ saori	★★ abiko	★★ saori	★★ grace	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori
	★★ abiko	★★ saori	★★ abiko	★★ saori	★★ grace	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori
	★★ abiko	★★ saori	★★ abiko	★★ saori	★★ grace	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori
	★★ abiko	★★ saori	★★ abiko	★★ saori	★★ grace	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori
	★★ abiko	★★ saori	★★ abiko	★★ saori	★★ grace	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori
	★★ abiko	★★ saori	★★ abiko	★★ saori	★★ grace	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ saori	★★ 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 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

10月後半 徳重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	29日	30日	31日
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重	徳重
9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	9:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina	9:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	9:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ	定休日	9:30 対面 プテトレヨガ ★★ abiko	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	メンテナンスDAY	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	8:30~9:30 対面 疲労回復 ★★ grace	9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	定休日	9:30 対面 ハタヨガフロー ★★★ SAYA	9:30 配信 ピラティス ★★ yuka
11:30 対面 やさしいフロー ★★★ 由起	11:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★ live Narumi	11:30 対面 トレーニングヨガ ★★★ abiko	10:15~11:15 配信 アロマリラックス ★★ Narumi	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	定休日に 受付中です★	11:30 対面 デトックス ★★ abiko	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ 由起	メンテナンスDAY	10:15~11:15 配信 季節のくつろぎ ★ live grace	10:15~11:15 対面 美コア ★★★ grace	11:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	定休日に 受付中です★	11:30 対面 腰痛改善 ★★ SAYA	11:30 対面 ゆったりフロー ★★★ 由起
13:30 対面 デトックス ★★ 由起	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 対面 骨盤調律 ★★ abiko	12:00~13:00 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	12:00~13:00 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	ご自宅より プレミアムのお客様は 無制限	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	メンテナンスDAY	12:00~13:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	12:00~13:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	ご自宅より プレミアムのお客様は 無制限	13:30 配信 リンパデトックス ★ live 由起	13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起
19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	19:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	13:45~14:45 対面 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	13:45~14:45 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	19:00 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	19:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	メンテナンスDAY	13:45~14:45 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	13:45~14:45 配信 筋膜リリース ★★ 由起	19:00 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	19:00 対面 ヒップアップ ★★★ saori	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI
21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	15:30~16:30 対面 からだほぐし ★★ hyuga	15:30~16:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	オンラインにて ご購入 頂けます。	21:00 対面 むくみ解消 ★★ saori	21:00 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	メンテナンスDAY	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	21:00 対面 疲労回復 ★★ SAYA	オンラインにて ご購入 頂けます。	21:00 対面 アロマリラックス ★★ saori	21:00 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka

～ 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 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系