

11月前半 原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
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原
9:30 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	8:30~9:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ さくら	8:30~9:30 対面 肩こり解消 ★★ Mai	定休日	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	9:30 対面 トレーニングヨガ ★★★ abiko	9:30 対面 アロママディテーション ★★ アスカ	9:30 対面 アロマリラックス ★★ china	8:30~9:30 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	定休日	9:30 配信 朝ヨガ ★★★ marina	9:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live marina	9:30 対面 アンチエイジング ★★ あすみ	9:30 対面 デトックス ★★ abiko
11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	月礼拝 ★★ さくら	カラダリセット ★★ live Narumi	定休日に受付中です★	11:30 対面 骨盤ダイエット ★★★ hyuga	11:30 対面 ハタヨガ ★★ shige	11:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★ live Narumi	11:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	月礼拝 ★★ さくら	骨盤底筋 ★★★ MAIHO	定休日に受付中です★	11:30 対面 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	11:30 対面 肩こり解消 ★★ アスカ	11:30 対面 ベーシック ★★ あすみ	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka
13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	ストレスリリース ★★★ ayaka	陰ヨガ ★ 由起	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面 月礼拝 ★★ さくら	13:30 配信 リンパデトックス ★★ あすみ	13:30~14:15 対面 初心者クラス(45min) 由起	13:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	メンテナンスヨガ ★ ERI	ほぐしヨガ ★★ MAIHO	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	13:30 対面 セミパーソナルハタヨガ ★★ saori	13:30 対面 アロママディテーション ★★★ アスカ	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	13:30 配信 岩盤タイム ～スタジオ開放～ 自由に岩盤浴とご利用ください
19:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	肩こり解消 ★★ ayaka	開脚ストレッチ ★★ 由起	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。	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 対面 アロマリンパ ★ miwa	19:00 対面 ハタヨガ ★★ hyuga	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	リラックスフロー ★★ ERI	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 オンラインにてご受講頂けます。	17:00~17:45 対面 初心者クラス(45min) さくら	17:00 対面 メンテナンスヨガ ★ ERI	17:00 対面 やさしいリンパ ★ さくら	19:00 対面 ぽっこりお腹解消 ★★★ さくら
21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga			21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	21:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	21:00 対面 デトックス ★★ Mai	15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI			19:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	19:00 対面 肩こり解消 ★★ Mai	19:00 対面 肩こり解消 ★★ live nafumi	19:00 対面 アロマリラックス ★★ live TOMOMI

～ 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

11月後半 原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	
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	原	
8:30~9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace	8:30~9:30 配信 季節のくつろぎ ★★ live grace	定休日	9:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	9:30 対面 骨盤調律 ★★ grace	9:30 対面 ベーシック ★★ あずみ	9:30 対面 からだ巡り ★★ china	8:30~9:30 配信 朝ヨガ ★★★★ live marina	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフ ロー ★★★★ live grace	定休日	9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 対面 ハタヨガ ★★★★ SAYA	9:30 配信 アクティブヨガ ★★★★ live yuka	メンテナンス DAY	8:30~9:30 配信 アロマメディ テーション ★★ live アスカ	
10:15~11:15 対面 ヴィンヤサフ ロー ★★★★ grace	10:15~11:15 対面 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★	11:30 対面 骨盤ダイエット ★★★★ hyuga	11:30 対面 スローフロー ★★★★ grace	11:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	11:30 対面 月礼拝 ★★ さくら	10:15~11:15 対面 太陽礼拝フロー ★★★★ さくら	10:15~11:15 配信 疲労回復 ★★ live grace	定休日に 受付中です★	11:30 対面 脂肪燃焼 ★★★★ hyuga	11:30 対面 疲労回復 ★★ SAYA	11:30 対面 リラックスフロー ★★ ERI		10:15~11:15 配信 ピラティス ★★ live yuka	
12:00~13:00 配信 ストレスリリー ス ★★★★ live ayaka	12:00~13:00 対面 アロマリラックス ★★ さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 骨盤調律 ★★ さくら	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 対面 開脚ストレッチ ★★ 由起	13:30 対面 アロマリラックス ★★ さくら	12:00~13:00 対面 月礼拝 ★★ さくら	12:00~13:00 対面 筋膜リリース ★★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 むくみ解消 ★★ saori	13:30 対面 岩盤タイム ~スタジオ開 放~	13:30 対面 午後のリラク ス ★★ ERI		12:00~13:00 対面 ハタヨガ ★★ shige	
13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	13:45~14:45 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  オンラインにて ご受講 頂けます。		17:00 対面 メンテナンス ★ ERI	18:00 スタジオ解放 対面 18:00~19:00 岩盤タイム		13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	13:45~14:45 配信 リンパデット クス ★ 由起	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。					13:45~14:45 配信 アロマリラク ス ★★ live TOMOMI	
				19:00 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	19:00 対面 アンチエイジ ング ★★ ERI	19:00~ アロマリラク ス ★★ さくら				19:00 配信 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	19:00~ アロマリラク ス ★★ さくら			
				21:00 対面 アロマリラックス ★★ kumiko	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 ほっこりお腹解 消 ★★ Mai				21:00 対面 骨盤調律 ★★ さくら	21:00 対面 肩こり解消 ★★ Mai	21:00 対面 月礼拝 ★★ 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