

11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
金	土	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	オンライン	オンライン
9:30 配信 アクティブヨガ ★★★ live yuka	8:30~9:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	9:30~10:30 配信 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 配信 美脚むくみ ★★ live アスカ	9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live 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 配信 朝ヨガ ★★★★ live marina	9:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live marina	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ	9:30 配信 デトックス ★★ live abiko
11:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	10:15~11:15 配信 月礼拝 ★★ live さくら	10:15~11:15 配信 カラダリセット ★★ live Narumi	11:15~12:15 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	11:30 配信 リフレッシュ ★★ live marina	11:30 配信 アンチエイジング ★★ live あずみ	11:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★★ live Narumi	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi	10:15~11:15 配信 月礼拝 ★★ live さくら	10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live アスカ	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka
13:30 配信 筋膜リリース ★★★ live ayaka	12:00~13:00 配信 ストレスリリース ★★★★ live ayaka	12:00~13:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:00~14:00 配信 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 配信 午後のリラクセス ★★ live ERI	13:30 配信 リンパデトックス ★★ あずみ	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	12:00~13:00 配信 メンテナンスヨガ ★ live ERI	12:00~13:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 配信 リンパデトックス ★ live 由起	13:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	13:30 配信 鵬活ヨガ ★★ live Narumi	13:30 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO
	13:45~14:45 配信 骨盤底筋 ★★★★ live MAIHO	13:45~14:45 配信 開脚ストレッチ ★★ live 由起	14:45~15:45 配信 アロマリラックス ★★ live saori					13:45~14:45 配信 骨盤調律 ★★ live 由起	13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi					
	15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	15:30~16:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live nafumi						15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi					
19:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	20:00 配信 筋膜の解放 ★★ live misako			19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	19:00 配信 むくみ解消 ★★ live hyuga	19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 配信 ぼっこりお腹解消 ★★★★ live さくら	19:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI
21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら				21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi	21:00 配信 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 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	29日	30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 朝ヨガ ★★★★ live marina	8:30~9:30 配信 季節のくつろぎ ★ live grace	9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live nafumi	9:30 配信 肩こり解消 ★★ ayaka	9:30 配信 骨盤調律 ★★ live grace	9:30 配信 アロマリラックス ★ live saori	9:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka	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	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live アスカ	9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 配信 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	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 ★★ livアスカ
10:15~11:15 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	10:15~11:15 配信 月礼拝 ★★ live さくら	11:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	11:30 配信 カラダリセット ★★★★ live Narumi	11:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live nafumi	アロマリラックス ★★ live marina	疲労回復 ★★ live grace	11:30 配信 アロマリラックス ★★★★ live saori	11:30 配信 くびれ美人 ★★★★ live ayaka	11:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	11:30 配信 開脚ストレッチ ★★ live yuka		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	アロマリラックス ★★ live さくら	13:30 配信 陰ヨガ ★ live 由起	13:30 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	月礼拝 ★★ live さくら	筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live 由起	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori		12:00~13:00 配信 開脚ストレッチ ★★ live 由起
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						アロマリラックス ★★ live TOMOMI	アロマリラックス ★★ live nafumi						13:45~14:45 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI
15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	アロマリラックス ★★ live nafumi						姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	骨盤調律 ★★ live nafumi						15:30~16:30 配信 アシュタンガ ★★★★ live TOMOMI
		19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	19:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	19:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	20:00 配信 ゆったり自分に感謝ヨガ ★★ live misako		19:00 配信 ハタヨガ ★★ live SAYA	19:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	19:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi		
		21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 配信 ピラティス ★★ live SATOMI	21:00 配信 アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi			21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	21:00 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi		

～ 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