

11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
金	土	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	新瑞橋	新瑞橋
9:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	8:30~9:30 対面 全身引き締めヨガ ★★★ Narumi	8:30~9:30 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	9:30~10:30 配信 骨盤底筋 live MAIHO ★★★	9:30 対面 アロマリラックス ★★ marina	定休日	9:30 対面 リフレッシュ ★★ marina	9:30 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi	8:30~9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	8:30~9:30 対面 カラダリセット ★★★ Narumi	9:30 対面 アロマメディテーション ★★ アスカ	9:30 対面 朝ヨガ ★★★ marina	定休日	9:30 対面 朝ヨガ ★★★ marina	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka
11:30 対面 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 リフレッシュ ★★ Narumi	カラダリセット ★★★ Narumi	11:15~12:15 配信 ほぐしヨガ live MAIHO ★★	11:30 対面 リフレッシュ ★★ marina	定休日に 受付中です★	11:30 対面 全身引き締めヨガ ★★★ Narumi	11:30 対面 アロマリラックス ★★ Narumi	季節のくつろぎ ★ grace	リフレッシュ ★★ Narumi	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	11:30 対面 リフレッシュ ★★ marina	定休日に 受付中です★	11:30 対面 アロマリラックス ★★ marina	11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka
15:00 対面 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 ストレスリリース live ayaka	陰ヨガ ★ live 由起	13:00~14:00 配信 やさしい脂肪燃焼 ★★★ hyuga	13:30 配信 午後のリラックス live ERI ★★	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 疲労回復 ★★ Narumi	15:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	メンテナンソヨガ ★ live ERI	ほぐしヨガ ★★ live MAIHO	13:30 対面 骨盤調律 hyuga	13:30 対面 リンパデトックス ★ 由起	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi	15:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI
19:00 配信 アロマリラックス ★★ live さくら	からだほぐし ★★ hyuga	肩こり解消 ★★ nafumi	14:45~15:45 配信 アロマリラックス live saori ★★	17:00 対面 疲労回復 ★★ 由起	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 リフレッシュ ★★ Narumi	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 むくみ解消 ★★ hyuga	21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	19:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi	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 骨盤リセット ★★ SATOMI	19:00 対面 腸活ヨガ ★★ Narumi
21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら				21:00 対面 疲労回復 ★★ Narumi		21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 ほぐしヨガ ★★ live MAIHO		21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 対面 ピラティス ★★ kumiko		オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	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

11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	29日	30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	8:30~9:30 対面			定休日			8:30~9:30 対面	8:30~9:30 対面			定休日			8:30~9:30 対面
朝ヨガ ★★★ marina	ウェーブリング ★★★ TOMOMI	9:30 対面	9:30 対面	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 対面	9:30 対面	太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	ヴィンヤサフ ロー ★★★ grace	9:30 対面	9:30 対面	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 対面		アロママディ テーション ★★★ アスカ
10:15~11:15 対面	10:15~11:15 配信	★★★ nafumi	★★★ marina	定休日に 受付中です★	★★★ marina	★★★ あすみ	10:15~11:15 対面	10:15~11:15 対面	★★★ アスカ	★★★ Narumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	★★★ yuka		10:15~11:15 対面
リフレッシュ ★★ marina	月礼拝 ★★ live さくら	11:30 対面	11:30 対面	定休日に 受付中です★	11:30 対面	11:30 対面	アロママディ テーション ★★★ アスカ	疲労回復 ★★★ grace	11:30 配信	11:30 対面	定休日に 受付中です★	11:30 対面		太陽礼拝フロー ★★★ アスカ
12:00~13:00 配信	12:00~13:00 対面	★★★ nafumi	アロマリラックス ★★★ saori	定休日に 受付中です★	カラダリセット ★★★ Narumi	ベーシック ★★★ あすみ	12:00~13:00 配信	12:00~13:00 配信	★★★ live saori	★★★ Narumi	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	★★★ yuka		12:00~13:00 配信
ストレスリリース ★★★★ live ayaka	ゆるめるヨガス ★★★★ by 起	13:30 配信	13:30 対面	定休日に 受付中です★	13:30 対面		月礼拝 ★★★ live さくら	筋膜リリース ★★★ live 由起	13:30 対面	13:30 対面	定休日に 受付中です★	13:30 配信	メンテナンス DAY	開脚ストレッチ ★★★ live 由起
13:45~14:45 配信	13:45~15:00 対面	★ live 由起	★ saori	定休日に 受付中です★	リフレッシュ ★★★ Narumi		13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	★★★ hyuga	★★★ by 起	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	★★★ live saori		13:45~14:45 配信
肩こり解消 ★★ live ayaka	瞑想 and シャバーサナ 75分 ★ by 起			定休日に 受付中です★		15:00 対面	アロマリラックス ★★★ live TOMOMI	アロマリラックス ★★★ live nafumi			完全予約制による パーソナル ヨガクラス			アロマリラックス ★★★ live TOMOMI
15:30~16:30 配信				定休日に 受付中です★	15:30~16:15 対面	ピラティス ★★★ SATOMI	15:30~16:30 配信	15:30~16:30 配信			完全予約制による パーソナル ヨガクラス			15:30~16:30 配信
からだほぐし ★★ live hyuga				定休日に 受付中です★	初心者クラス (45min) Narumi		姿勢トレーニング ★★★ live TOMOMI	骨盤調律 ★★★ live nafumi			完全予約制による パーソナル ヨガクラス			アシュタンガ ★★★ live TOMOMI
				定休日に 受付中です★		18:30~20:00 対面					完全予約制による パーソナル ヨガクラス			
		19:00 対面	19:00 配信	定休日に 受付中です★	19:00 対面	18:30~19:30 瞑想and シャバーサナ 19:30~20:00 岩盤タイム ★ by 起			19:00 配信	19:00 対面	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	19:00 対面		
		鵬活ヨガ ★★ Narumi	陰ヨガ ★ live SATOMI	定休日に 受付中です★	ピラティス ★★★ SATOMI				ハタヨガ ★★ live SAYA	ピラティス ★★★ SATOMI	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	リフレッシュ ★★ Narumi		
		21:00 対面	21:00 配信	定休日に 受付中です★	21:00 対面	21:00 対面			21:00 配信	21:00 対面	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	21:00 対面		
		疲労回復 ★★ Narumi	ピラティス ★★★ live SATOMI	定休日に 受付中です★	陰ヨガ ★ SATOMI	リフレッシュ ★★★ Narumi			疲労回復 ★★★ live SAYA	陰ヨガ ★ SATOMI	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	疲労回復 ★★ Narumi		

～ 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