



原

Lesson Schedule

					8/1 土	8/2 日
定休日					8:30	8:30
					hippアップ ヨガ saori ㊿㊿㊿	アンチ エイジング ERI ㊿㊿
					10:30	10:30
					アロマ リラックスヨガ saori ㊿㊿	hippアップ 恵 ㊿㊿㊿
					12:30	12:30
					代謝アップヨガ 静香 ㊿㊿㊿	陰ヨガ 恵 ㊿
					14:30	14:30
					ゆるヨガ 静香 ㊿㊿	ベーシックヨガ nana ㊿㊿

8/3 月	8/4 火	8/5 水	8/6 木	8/7 金	8/8 土	8/9 日
定休日					8:30	8:30
	9:30	9:30	9:30	9:30	リラックスヨガ nana ㊿㊿	プラーナヤーマ ERI ㊿
	スタイルアップ TOMOMI ㊿㊿	アロマ リラックスヨガ saori ㊿㊿	ハタヨガ miki ㊿㊿㊿	美姿勢メイク yuki ㊿㊿	10:30	10:30
	11:30	11:30	11:30	11:30	hippアップ saori ㊿㊿㊿	美脚ヨガ 恵 ㊿㊿
	ウェーブリング TOMOMI ㊿㊿	ヴィンヤサ フローヨガ あや ㊿㊿㊿	からだほぐし miki ㊿㊿	ボディバランス MAI ㊿㊿	12:30	12:30
	13:30	13:30	13:30	13:30	ベーシックヨガ nana ㊿㊿	陰ヨガ 恵 ㊿
	リラックスヨガ honoka ㊿㊿	リラックスヨガ あや ㊿㊿	ハタヨガ kiki ㊿㊿	ウェーブリング TOMOMI ㊿㊿	14:30	14:30
			15:30	15:30	アロマ リラックスヨガ saori ㊿㊿	ベーシックヨガ nana ㊿㊿
			リンパヨガ kiki ㊿㊿	スタイルアップ TOMOMI ㊿㊿		
	17:00	17:00				
	代謝アップヨガ 静香 ㊿㊿㊿	プラーナヤーマ ERI ㊿				
	19:00	19:00	19:00	19:00		
	むくみ解消ヨガ saori ㊿㊿	美脚ヨガ 恵 ㊿㊿	リラックスヨガ hyuga ㊿㊿	肩こり解消ヨガ 由起 ㊿㊿		
	21:00	21:00	21:00	21:00		
	アロマ リラックスヨガ saori ㊿㊿	肩こり解消ヨガ nana ㊿㊿	むくみ解消ヨガ saori ㊿㊿	陰ヨガ 由起 ㊿		

～ アクティブ度 ～

弱い ㊿
↓ ㊿㊿
㊿㊿㊿
強い ㊿㊿㊿㊿

～ 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



原

Lesson Schedule

8/10 月	8/11 火	8/12 水	8/13 木	8/14 金	8/15 土	8/16 日
9:30	9:30	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇
骨盤ダイエット	スタイルアップ					
TOMOMI 🌙🌙	TOMOMI 🌙🌙					
11:30	11:30					
スタイルアップ	ウェーブリング					
TOMOMI 🌙🌙	TOMOMI 🌙🌙					
13:30	13:30					
ハタヨガ	美ボディヨガ					
saori 🌙🌙🌙	honoka 🌙🌙🌙					
15:30						
アロマ リラックスヨガ						
saori 🌙🌙						
	17:00					
	むくみ解消ヨガ					
	saori 🌙🌙					
	19:00					
	ヒップアップ ヨガ					
	saori 🌙🌙🌙					
	21:00					
	リラックスヨガ					
	nana 🌙🌙					

8/17 月	8/18 火	8/19 水	8/20 木	8/21 金	8/22 土	8/23 日
定休日					8:30	8:30
	9:30	9:30	9:30	9:30	リラックスヨガ	ベーシックヨガ
	スタイルアップ	アロマ リラックスヨガ	ハタヨガ	美姿勢メイク	nana ㊦㊦	nana ㊦
	TOMOMI ㊦㊦	saori ㊦㊦	miki ㊦㊦㊦	yuki ㊦㊦	10:30	10:30
	11:30	11:30	11:30	11:30	むくみ解消ヨガ	パワーヨガ
	ウェーブリング	ヴィンヤサ フローヨガ	からだほぐし	ボディバランス	saori ㊦㊦	恵 ㊦㊦㊦
	TOMOMI ㊦㊦	あや ㊦㊦㊦	miki ㊦㊦	MAI ㊦㊦	12:30	12:30
	13:30	13:30	13:30	13:30	アロマ リラックスヨガ	代謝アップヨガ
	リラックスヨガ	リラックスヨガ	ハタヨガ	ウェーブリング	saori ㊦㊦	静香 ㊦㊦㊦
	honoka ㊦㊦	あや ㊦㊦	kiki ㊦㊦	TOMOMI ㊦㊦	14:30	14:30
			15:30	15:30	ベーシックヨガ	アロマ リラックスヨガ
			アロマ リラックスヨガ	スタイルアップ	nana ㊦㊦	静香 ㊦㊦
			kiki ㊦㊦	TOMOMI ㊦㊦		
	17:00	17:00				
	ハタヨガ	プラーナヤーマ				
	saori ㊦㊦	ERI ㊦				
	19:00	19:00	19:00	19:00		
	むくみ解消ヨガ	ヒップアップ ヨガ	リラックスヨガ	ハタヨガ		
	saori ㊦㊦	恵 ㊦㊦㊦	hyuga ㊦㊦	saori ㊦㊦		
	21:00	21:00	21:00	21:00		
	リラックスヨガ	筋膜リリース	むくみ解消ヨガ	アロマ リラックスヨガ		
	nana ㊦㊦	由起 ㊦㊦	saori ㊦㊦	saori ㊦㊦		

～ 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



原

Lesson Schedule

8/24 月	8/25 火	8/26 水	8/27 木	8/28 金	8/29 土	8/30 日
定休日	9:30	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
	スタイルアップ TOMOMI 🌸🌸	アロマ リラックスヨガ saori 🌸🌸	ハタヨガ miki 🌸🌸🌸	美姿勢メイク yuki 🌸🌸	ベーシックヨガ nana 🌸🌸	アンチ エイジング ERI 🌸🌸
	11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
	ウェーブリング TOMOMI 🌸🌸	ヴィンヤサ フローヨガ あや 🌸🌸🌸	からだほぐし miki 🌸🌸	ボディバランス MAI 🌸🌸	アロマ リラックスヨガ saori 🌸🌸	パワーヨガ 恵 🌸🌸🌸
	13:30	13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
	美ボディヨガ honoka 🌸🌸🌸	リラックスヨガ あや 🌸🌸	ハタヨガ kiki 🌸🌸	ウェーブリング TOMOMI 🌸🌸	ヒップアップ ヨガ saori 🌸🌸🌸	疲労回復ヨガ SAYA 🌸🌸
			15:30	15:30	14:30	14:30
			リンパヨガ kiki 🌸🌸	スタイルアップ TOMOMI 🌸🌸	リラックスヨガ nana 🌸🌸	筋膜リリース SAYA 🌸🌸
	17:00	17:00				
	ハタヨガ saori 🌸🌸🌸	プラーナヤーマ ERI 🌸				
	19:00	19:00	19:00	19:00		
	むくみ解消ヨガ saori 🌸🌸	美脚ヨガ 恵 🌸🌸	リラックスヨガ hyuga 🌸🌸	太陽礼拝フロー SAYA 🌸🌸🌸		
	21:00	21:00	21:00	21:00		
	疲労回復ヨガ SAYA 🌸🌸	リラックスヨガ nana 🌸🌸	むくみ解消ヨガ saori 🌸🌸	筋膜リリース SAYA 🌸🌸		

8/31 月						
定休日						

～ 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