



新瑞橋

Lesson Schedule

3/1 月	3/2 火	3/3 水	3/4 木	3/5 金	3/6 土	3/7 日
9:30	9:30	定休日	9:30	9:30	8:30	8:30
ゆるめるヨガ 由起 〴〵	アロマリラックス ヨガ sakura 〴〵		リラックスヨガ 知美 〴〵	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga 〴〵	ストレッチヨガ 由佳 〴	骨盤調律ヨガ 由起 〴〵
11:30	11:30		11:30	11:30	10:30	10:30
筋膜リリース 由起 〴〵	肩こり解消ヨガ sakura 〴〵		太陽礼拝フロー 由起 〴〵	リラックスヨガ hyuga 〴〵	音ヨガ 由佳 〴〵	美ボディ satsuki 〴〵
13:30	13:30		13:30	13:30	12:30	12:30
ピラティス satomi 〴〵	美ボディ satsuki 〴〵		骨盤調律ヨガ 由起 〴〵	肩こり解消ヨガ mao 〴〵	筋膜リリース 由起 〴〵	アロマリラックス ヨガ sastuki 〴〵
					14:30	14:30
					ハタヨガフロー 由起 〴〵	肩こり解消ヨガ あや 〴〵
					16:30	16:30
					腸活ヨガ satsuki 〴〵	ヴィンヤサフロー ヨガ あや 〴〵
17:00 追加	17:00 追加		17:00 追加	17:00 追加		
ウェーブリング TOMOMI 〴〵	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga 〴〵		骨盤リセット mizuki 〴〵	腸活ヨガ satsuki 〴〵		
19:00	19:00		19:00	19:00		
リラックスヨガ TOMOMI 〴〵	骨盤調律ヨガ 由起 〴〵		脂肪燃焼ヨガ hyuga 〴〵	アロマリラックス ヨガ satsuki 〴〵		
21:00 休講	21:00 休講		21:00 休講	21:00 休講		

3/8 月	3/9 火	3/10 水	3/11 木	3/12 金	3/13 土	3/14 日
9:30	9:30	定休日	9:30	9:30	8:30	8:30
太陽礼拝フロー 由起 〴〵	アロマリラックス ヨガ sakura 〴〵		デトックス 知美 〴〵	リラックスヨガ hyuga 〴〵	ボディ メンテナンス 由佳 〴〵	ハタヨガフロー 由起 〴〵
11:30	11:30		11:30	11:30	10:30	10:30
筋膜リリース 由起 〴〵	肩こり解消ヨガ sakura 〴〵		メディテーション フロー 由起 〴〵	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga 〴〵	音ヨガ 由佳 〴〵	アロマリラックス ヨガ 由起 〴〵
13:30	13:30		13:30	13:30	12:30	12:30
骨盤リセット satomi 〴〵	美ボディ satsuki 〴〵		陰陽ヨガ 由起 〴〵	肩こり解消ヨガ mao 〴〵	美ボディ mao 〴〵	美脚ヨガ satsuki 〴〵
15:30					14:30	14:30
陰ヨガ satomi 〴					アロマリラックス ヨガ saori 〴〵	ヴィンヤサフロー ヨガ あや 〴〵
					16:30	16:30
					肩こり解消ヨガ 由起 〴〵	リラックスヨガ あや 〴〵
	17:00		17:00	17:00		
	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga 〴〵		腸活ヨガ satsuki 〴〵	ハタヨガ kiki 〴〵		
19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	
リラックスヨガ TOMOMI 〴〵	筋膜リリース 由起 〴〵		骨盤調律ヨガ hyuga 〴〵	アロマリラックス ヨガ satsuki 〴〵	骨盤調律ヨガ 由起 〴〵	
21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	
ウェーブリング TOMOMI 〴〵	陰ヨガ 由起 〴		アロマリラックス ヨガ satsuki 〴〵	腸活ヨガ satsuki 〴〵	キャンドルヨガ saori 〴〵	

～ アクティブ度 ～

弱い 〴
↓ 〴〵
強い 〴〵〵

※動きの速さや量に比例します

～ 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



新瑞橋

Lesson Schedule

3/15 月	3/16 火	3/17 水	3/18 木	3/19 金	3/20 土	3/21 日	
		定休日			8:30	8:30	
9:30	9:30		9:30	9:30	ストレッチヨガ 由佳 ㇏	ハタヨガフロー 由起 ㇏㇏㇏㇏	
ゆるめるヨガ 由起 ㇏㇏㇏	アロマリラックス ヨガ sakura ㇏㇏		リラックスヨガ 知美 ㇏㇏	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga ㇏㇏㇏	10:30	10:30	
11:30	11:30		11:30	11:30	音ヨガ 由佳 ㇏㇏㇏	肩こり解消ヨガ 由起 ㇏㇏	
筋膜リリース 由起 ㇏㇏	肩こり解消ヨガ sakura ㇏㇏		骨盤調律ヨガ 由起 ㇏㇏	リラックスヨガ hyuga ㇏㇏	12:30	12:30	
13:30	13:30		13:30	13:30	美ボディ satsuki ㇏㇏㇏	アロマリラックス ヨガ satsuki ㇏㇏	
ピラティス satomi ㇏㇏	美ボディ satsuki ㇏㇏㇏		ゆったりフロー 由起 ㇏㇏㇏	肩こり解消ヨガ mao ㇏㇏	14:30	14:30	
15:30					アロマリラックス ヨガ satsuki ㇏㇏	ヴィンヤサフロー ヨガ あや ㇏㇏㇏㇏	
陰ヨガ satomi ㇏							16:30
							リラックスヨガ あや ㇏㇏
	17:00		17:00	17:00			
	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga ㇏㇏㇏		美脚ヨガ satsuki ㇏㇏	リンパヨガ kiki ㇏㇏			
19:00	19:00		19:00	19:00			
リラックスヨガ TOMOMI ㇏㇏	骨盤調律ヨガ 由起 ㇏㇏		脂肪燃焼ヨガ hyuga ㇏㇏㇏	アロマ リラックスヨガ satsuki ㇏㇏			
21:00	21:00		21:00	21:00			
ウェーブリング TOMOMI ㇏㇏	筋膜リリース 由起 ㇏㇏		アロマ リラックスヨガ satsuki ㇏㇏	美脚ヨガ satsuki ㇏㇏			

3/22 月	3/23 火	3/24 水	3/25 木	3/26 金	3/27 土	3/28 日
9:30	9:30	定休日	9:30	9:30	8:30	8:30
太陽礼拝フロー 由起🌕🌕🌕	アロマ リラックスヨガ sakura🌕🌕		デトックス 知美🌕🌕	リラックスヨガ hyuga🌕🌕	ボディ メンテナンス 由佳🌕🌕	陰ヨガ 由起🌕
11:30	11:30		11:30	11:30	10:30	10:30
筋膜リリース 由起🌕🌕	肩こり解消ヨガ sakura🌕🌕		陰ヨガ 由起🌕	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga🌕🌕🌕	音ヨガ 由佳🌕🌕🌕	ゆったりフロー 由起🌕🌕🌕
13:30	13:30		13:30~15:00	13:30	12:30	12:30
骨盤リセット ヨガ satomi🌕🌕	陰陽ヨガ AYA🌕🌕🌕		太陽礼拝フロー 90min 由起🌕🌕🌕	肩こり解消ヨガ mao🌕🌕	アロマ リラックスヨガ saori🌕🌕	美ボディ satsuki🌕🌕🌕
15:30					14:30	14:30
陰ヨガ satomi🌕					太陽礼拝フロー saori🌕🌕🌕	リラックスヨガ あや🌕🌕
					16:30	16:30
					リンパデトックス ヨガ MAIHO🌕🌕	ヴィンヤサフロー ヨガ あや🌕🌕🌕🌕
	17:00		17:00	17:00		
	アシュタンガヨガ (ショート) hyuga🌕🌕🌕		アロマ リラックスヨガ satsuki🌕🌕	ハタヨガ saori🌕🌕		
19:00	19:00		19:00	19:00		
リラックスヨガ TOMOMI🌕🌕	肩こり解消ヨガ 由起🌕🌕		骨盤調律ヨガ hyuga🌕🌕	美ボディ satsuki🌕🌕🌕		
21:00	21:00		21:00	21:00		
ウェーブリング TOMOMI🌕🌕	筋膜リリース 由起🌕🌕		アロマ リラックスヨガ satsuki🌕🌕	腸活ヨガ satsuki🌕🌕		

～ 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 ～

	リラックス系
	アクティブ系
	調整系
	エクササイズ系
	美容系

