



新瑞橋

Lesson Schedule

		7/1 水	7/2 木	7/3 金	7/4 土	7/5 日
		定休日			8:30	8:30
			9:30	9:30	ボディ メンテナンス 由佳 ㊦	ゆるめるヨガ 由起 ㊦
			ボディメイク 知美 ㊦	アンチ エイジング ERI ㊦	10:30	10:30
			11:30	11:30		
			シェイプアップ seiko ㊦	ブラーナヤーマ ERI ㊦	音ヨガ 由佳 ㊦	陰ヨガ 由起 ㊦
			13:30	13:30	アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦	ウエスト シェイプ mocha ㊦
			陰ヨガ 由起 ㊦	デトックスヨガ kiki ㊦	14:30	14:30
				15:30	美ボディヨガ satsuki ㊦	リンパヨガ mocha ㊦
				リンパヨガ kiki ㊦		
			17:00			
			美脚ヨガ satsuki ㊦			
			19:00	19:00		
			太陽礼拝フロー honoka ㊦	アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦		
			21:00	21:00		
			リラックスヨガ honoka ㊦	美脚ヨガ satsuki ㊦		

7/6 月	7/7 火	7/8 水	7/9 木	7/10 金	7/11 土	7/12 日
		定休日			8:30	8:30
9:30	9:30		9:30	9:30	ボディ メンテナンス 由佳 ㊦	ハタヨガフロー SAYA ㊦
アンチ エイジング ERI ㊦	アロマ リラックスヨガ sakura ㊦		ボディメイク 知美 ㊦	ブラーナヤーマ ERI ㊦	10:30	10:30
11:30	11:30		11:30	11:30		
インドパワー ヨガ ERI ㊦	肩こり解消ヨガ sakura ㊦		やさしいヨガ seiko ㊦	インドパワー ヨガ ERI ㊦	音ヨガ 由佳 ㊦	疲労回復ヨガ SAYA ㊦
13:30	13:30		13:30	13:30	骨盤調律ヨガ 由起 ㊦	リンパヨガ mocha ㊦
骨盤リセット ヨガ satomi ㊦	リラックスヨガ NAO ㊦		陰陽ヨガ 由起 ㊦	リンパヨガ kiki ㊦	14:30	14:30
15:30				15:30	ブラーナヤーマ 由起 ㊦	ウエスト シェイプ mocha ㊦
陰ヨガ satomi ㊦				アロマ リラックスヨガ kiki ㊦		
	17:00		17:00			
	骨盤調律ヨガ hyuga ㊦		アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦			
19:00	19:00		19:00	19:00		
美ボディヨガ satsuki ㊦	陰ヨガ 由起 ㊦		太陽礼拝フロー honoka ㊦	アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦		
21:00	21:00		21:00	21:00		
アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦	肩こり解消ヨガ 由起 ㊦		リラックスヨガ honoka ㊦	美脚ヨガ 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



新瑞橋

Lesson Schedule

7/13 月	7/14 火	7/15 水	7/16 木	7/17 金	7/18 土	7/19 日
9:30	9:30	定休日	9:30	9:30	8:30	8:30
インドパワー ヨガ ERI 🍷🍷🍷	アロマ リラックスヨガ sakura 🍷🍷		ボディメイク 知美 🍷🍷	プラーナヤーマ ERI 🍷	ボディ メンテナンス 由佳 🍷🍷	ハタヨガフロー 由起 🍷🍷🍷🍷
11:30	11:30		11:30	11:30	10:30	10:30
プラーナヤーマ ERI 🍷	肩こり解消ヨガ sakura 🍷🍷		ハタヨガフロー 由起 🍷🍷🍷🍷	アンチ エイジング ERI 🍷🍷	音ヨガ 由佳 🍷🍷🍷	陰ヨガ 由起 🍷
13:30	13:30		13:30	13:30	12:30	12:30
骨盤リセット ヨガ satomi 🍷🍷	リラックスヨガ NAO 🍷🍷		陰ヨガ 由起 🍷	アロマ デトックスヨガ kiki 🍷🍷	アロマ リラックスヨガ saori 🍷🍷	筋膜リリース SAYA 🍷🍷
15:30				15:30	14:30	14:30
陰ヨガ satomi 🍷				ハタヨガ saori 🍷🍷	ヒップアップ saori 🍷🍷🍷	疲労回復ヨガ SAYA 🍷🍷
	17:00		17:00			
	リラックスヨガ hyuga 🍷🍷		美脚ヨガ satsuki 🍷🍷			
19:00	19:00		19:00	19:00		
美ボディヨガ satsuki 🍷🍷🍷	陰陽ヨガ 由起 🍷🍷🍷		太陽礼拝フロー honoka 🍷🍷🍷	アロマ リラックスヨガ saori 🍷🍷		
21:00	21:00		21:00	21:00		
アロマ リラックスヨガ satsuki 🍷🍷	肩こり解消ヨガ 由起 🍷🍷		リラックスヨガ honoka 🍷🍷	美脚ヨガ satsuki 🍷🍷🍷		

7/20 月	7/21 火	7/22 水	7/23 木	7/24 金	7/25 土	7/26 日
9:30	9:30	定休日	9:30	9:30	8:30	8:30
アンチ エイジング ERI 🍷🍷	アロマ リラックスヨガ sakura 🍷🍷		ボディメイク 知美 🍷🍷	インドパワー ヨガ ERI 🍷🍷🍷	ボディ メンテナンス 由佳 🍷🍷	筋膜リリース 由起 🍷🍷
11:30	11:30		11:30	11:30	10:30	10:30
インドパワー ヨガ ERI 🍷🍷🍷	肩こり解消ヨガ sakura 🍷🍷		筋膜リリース 由起 🍷🍷	プラーナヤーマ ERI 🍷	音ヨガ 由佳 🍷🍷🍷	陰陽ヨガ 由起 🍷🍷🍷
13:30	13:30		13:30	13:30	12:30	12:30
骨盤リセット ヨガ satomi 🍷🍷	リラックスヨガ NAO 🍷🍷		ハタヨガフロー 由起 🍷🍷🍷🍷	リンパヨガ kiki 🍷🍷	アロマ リラックスヨガ satsuki 🍷🍷	ウエスト シェイプ mocha 🍷🍷🍷
15:30				15:30	14:30	14:30
陰ヨガ satomi 🍷				アロマ リラックスヨガ kiki 🍷🍷	美脚ヨガ satsuki 🍷🍷	アロマ リラックスヨガ mocha 🍷🍷
	17:00					
	骨盤調律ヨガ hyuga 🍷🍷					
19:00	19:00					
美脚ヨガ satsuki 🍷🍷🍷	筋膜リリース 由起 🍷🍷					
21:00	21:00					
美ボディヨガ satsuki 🍷🍷🍷	陰ヨガ 由起 🍷					

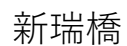
～ アクティブ度 ～

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



Lesson Schedule

7/27 月	7/28 火	7/29 水	7/30 木	7/31 金		
9:30	9:30	定休日	9:30	9:30		
アンチ エイジング ERI ☾☾	アロマ リラックスヨガ sakura ☾☾		ボディメイク 知美 ☾☾	アンチ エイジング ERI ☾☾		
11:30	11:30		11:30	11:30		
インドパワー ヨガ ERI ☾☾☾	肩こり解消ヨガ sakura ☾☾		ゆるめるヨガ 由起 ☾☾☾	プラーナヤーマ ERI ☾		
13:30	13:30		13:30	13:30		
骨盤リセット ヨガ satomi ☾☾	リラックスヨガ NAO ☾☾		やさしいヨガ seiko ☾☾	デトックスヨガ kiki ☾☾		
15:30				15:30		
陰ヨガ satomi ☾				リンパヨガ kiki ☾☾		
	17:00		17:00			
	リラックスヨガ hyuga ☾☾		美脚ヨガ satsuki ☾☾			
19:00	19:00		19:00	19:00		
美脚ヨガ satsuki ☾☾	骨盤調律ヨガ 由起 ☾☾		太陽礼拝フロー honoka ☾☾☾	アロマ リラックスヨガ satsuki ☾☾		
21:00	21:00		21:00	21:00		
アロマ リラックスヨガ satsuki ☾☾	筋膜リリース 由起 ☾☾	リラックスヨガ honoka ☾☾	美ボディヨガ satsuki ☾☾☾			

[illegible]

～ アクティブ度 ～

～ レッスン種類 ～

弱い

↓

強い



※動きの速さや量に比例します

	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