

			10/1 木	10/2 金	10/3 土	10/4 日
			9:30	9:30	8:30	8:30
			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 ㊟㊟	アロマ リラックスヨガ satsuki ㊟㊟
			11:30	11:30	10:30	10:30
			アロマ リラックスヨガ 由起 ㊟	インドパワー ヨガ ERI ㊟㊟㊟	音ヨガ 由佳 ㊟㊟㊟	腸活ヨガ satsuki ㊟㊟
			13:30	13:30	12:30	12:30
			陰陽ヨガ 由起 ㊟㊟㊟	リンパヨガ kiki ㊟㊟	アロマ リラックスヨガ mao ㊟㊟	ゆるめるヨガ 由起 ㊟㊟㊟
				15:30	14:30	14:30
				アロマ リラックスヨガ kiki ㊟㊟	筋膜リリース 由起 ㊟㊟	陰ヨガ 由起 ㊟
					16:30	16:30
					陰陽ヨガ 由起 ㊟㊟	ヴィンヤサ フローヨガ あや ㊟㊟㊟
			17:00			
			アロマ リラックスヨガ 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 ㊟㊟		

定休日

10/5 月	10/6 火	10/7 水	10/8 木	10/9 金	10/10 土	10/11 日
9:30	9:30		9:30	9:30	8:30	8:30
筋膜リリース 由起 ㊟㊟	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 ㊟㊟	アロマ リラックスヨガ mocha ㊟㊟
11:30	11:30		11:30	11:30	10:30	10:30
アロマ リラックスヨガ 由起 ㊟㊟	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 ㊟㊟㊟	リンパヨガ mocha ㊟㊟
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 ㊟㊟		ゆるめるヨガ 由起 ㊟㊟㊟	筋膜リリース 由起 ㊟㊟	アロマ リラックスヨガ mao ㊟㊟	筋膜リリース 由起 ㊟㊟
15:30				15:30	14:30	14:30
陰ヨガ satomi ㊟				アロマ リラックスヨガ kiki ㊟㊟	太陽礼拝フロー mizuki ㊟㊟㊟	太陽礼拝フロー 由起 ㊟㊟㊟
					16:30	16:30
					心と身体を整え るヨガ mizuki ㊟	肩こり解消ヨガ あや ㊟㊟
	17:00		17:00			
	アシュタンガビ ギナー 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 ㊟㊟㊟	リラックスヨガ nana ㊟㊟		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 ㊟㊟	リンパヨガ nana ㊟㊟		リラックスヨガ honoka ㊟㊟	美脚ヨガ satsuki ㊟㊟		

定休日

～ 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

10/12 月	10/13 火	10/14 水	10/15 木	10/16 金	10/17 土	10/18 日	
		定休日			8:30	8:30	
9:30 太陽礼拝フロー 由起 ㊦	9:30 アロマ リラックスヨガ sakura ㊦		9:30 ボディメイク 知美 ㊦	9:30 プラーナヤーマ ERI ㊦	ボディ メンテナンス 由佳 ㊦	アロマ リラックスヨガ mocha ㊦	
11:30 筋膜リリース 由起 ㊦	11:30 肩こり解消ヨガ sakura ㊦		11:30 やさしいヨガ seiko ㊦	11:30 インドパワー ヨガ ERI ㊦	音ヨガ 由佳 ㊦	リンパヨガ mocha ㊦	
13:30 骨盤リセット ヨガ satomi ㊦	13:30 リラックスヨガ NAO ㊦		13:30 陰陽ヨガ 由起 ㊦	13:30 リンパヨガ kiki ㊦	リンパヨガ mocha ㊦	美脚ヨガ satsuki ㊦	
15:30 陰ヨガ satomi ㊦				15:30 アロマ リラックスヨガ kiki ㊦	美ボディヨガ satsuki ㊦	アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦	
						16:30 ヴィンヤサ フローヨガ あや ㊦	
	17:00 アシュタンガビ ギナー hyuga ㊦		17:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦				
19:00 アロマ リラックスヨガ saori ㊦	19:00 肩こり解消ヨガ 由起 ㊦		19:00 太陽礼拝フロー honoka ㊦	19:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦			
21:00 ハタヨガ saori ㊦	21:00 陰ヨガ 由起 ㊦		21:00 リラックスヨガ honoka ㊦	21:00 美脚ヨガ satsuki ㊦			

10/19 月	10/20 火	10/21 水	10/22 木	10/23 金	10/24 土	10/25 日	
		定休日			8:30	8:30	
9:30 インドパワー ヨガ ERI ㊦	9:30 アロマ リラックスヨガ sakura ㊦		9:30 ボディメイク 知美 ㊦	9:30 プラーナヤーマ ERI ㊦	ボディ メンテナンス 由佳 ㊦	リンパヨガ mocha ㊦	
11:30 アンチエイジ ング ERI ㊦	11:30 肩こり解消ヨガ sakura ㊦		11:30 陰ヨガ 由起 ㊦	11:30 インドパワー ヨガ ERI ㊦	音ヨガ 由佳 ㊦	肩こり解消ヨガ mocha ㊦	
13:30 骨盤リセット ヨガ satomi ㊦	13:30 美脚ヨガ satsuki ㊦		13:30 ゆるめるヨガ 由起 ㊦	13:30 リンパヨガ kiki ㊦	美ボディヨガ satsuki ㊦	アロマ リラックスヨガ saori ㊦	
15:30 陰ヨガ satomi ㊦				15:30 アロマ リラックスヨガ kiki ㊦	美脚ヨガ satsuki ㊦	ヒップアップ saori ㊦	
						16:30 骨盤リセットヨガ mizuki ㊦	肩こり解消ヨガ あや ㊦
	17:00 アシュタンガビ ギナー hyuga ㊦		17:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦				
19:00 腸活ヨガ satsuki ㊦	19:00 骨盤調律ヨガ 由起 ㊦		19:00 太陽礼拝フロー honoka ㊦	19:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦			
21:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ㊦	21:00 筋膜リリース 由起 ㊦		21:00 リラックスヨガ honoka ㊦	21:00 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

10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土
		定休日			8:30 ボディ メンテナンス 由佳 ☺☺
9:30 インドパワー ヨガ ERI ☺☺☺	9:30 アロマ リラックスヨガ sakura ☺☺		9:30 ボディメイク 知美 ☺☺	9:30 インドパワー ヨガ ERI ☺☺☺	10:30 音ヨガ 由佳 ☺☺☺
11:30 アンチエイジ ング ERI ☺☺	11:30 肩こり解消ヨガ sakura ☺☺		11:30 やさしいヨガ seiko ☺☺	11:30 プラーナヤーマ ERI ☺	12:30 アロマ リラックスヨガ satsuki ☺☺
13:30 骨盤リセット ヨガ satomi ☺☺	13:30 リラックスヨガ NAO ☺☺		13:30 ゆるめるヨガ 由起 ☺☺☺	13:30 リンパヨガ kiki ☺☺	14:30 美ボディヨガ satsuki ☺☺☺
15:30 陰ヨガ satomi ☺				15:30 アロマ リラックスヨガ kiki ☺☺	16:30 リラックスヨガ nana ☺☺
	17:00 アシュタンガビ ギナー hyuga ☺☺☺		17:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ☺☺		
19:00 美脚ヨガ satsuki ☺☺	19:00 ハタヨガ 由起 ☺☺		19:00 太陽礼拝フロー honoka ☺☺☺	19:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ☺☺	
21:00 アロマ リラックスヨガ satsuki ☺☺	21:00 筋膜リリース 由起 ☺☺		21:00 リラックスヨガ honoka ☺☺	21:00 腸活ヨガ satsuki ☺☺	

10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土
		定休日			

～ 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