



# 原 Lesson Schedule

2/1月	2/2火	2/3水	2/4木	2/5金	2/6土	2/7日
					8:30	8:30
	9:30 骨盤調律ヨガ hyuga 🌙🌙	9:30 プラーナーヤマ ERI 🌙	9:30 ストレッチヨガ 由佳 🌙	9:30 アロマリラックス ヨガ saori 🌙🌙	美ボディヨガ mao 🌙🌙🌙	姿勢改善ヨガ grace 🌙🌙
	11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
	脂肪燃焼ヨガ hyuga 🌙🌙🌙	英語でヨガ ERI 🌙🌙	音ヨガ 由佳 🌙🌙🌙	ハタヨガ saori 🌙🌙	肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙	アロマリラックス ヨガ grace 🌙🌙
	13:30	13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
	肩こり解消ヨガ nafumi 🌙🌙	アロマリラックス ヨガ mao 🌙🌙	リンパヨガ kiki 🌙🌙	筋膜リリース 由起 🌙🌙	リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙	ハタヨガ saori 🌙🌙🌙
					14:30	14:30
					ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	むくみ冷え解消 saori 🌙🌙
定休日						
	17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加		
	むくみ冷え解消 saori 🌙🌙	リラックスヨガ nana 🌙🌙	陰ヨガ 恵 🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙		
	19:00	19:00	19:00	19:00		
	アロマリラックス ヨガ saori 🌙🌙	リンパヨガ nana 🌙🌙	肩こり解消ヨガ 恵 🌙🌙	リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙		
	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		

2/8月	2/9火	2/10水	2/11木	2/12金	2/13土	2/14日
					8:30	8:30
	9:30 リラックスヨガ hyuga 🌙🌙	9:30 ベーシックヨガ ERI 🌙🌙🌙	9:30 ストレッチヨガ 由佳 🌙	9:30 陰ヨガ 由起 🌙🌙	心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙	姿勢改善ヨガ grace 🌙🌙
	11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
	脂肪燃焼ヨガ hyuga 🌙🌙🌙	アンチエイジ ング ERI 🌙🌙	音ヨガ 由佳 🌙🌙🌙	筋膜リリース 由起 🌙🌙	パワーヨガ 恵 🌙🌙🌙	アロマリラックス ヨガ grace 🌙🌙
	13:30		13:30	13:30	12:30	12:30
	月礼拝 nafumi 🌙🌙		アロマリラックス ヨガ MAIHO 🌙🌙	肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙	リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙	太陽礼拝フロー saori 🌙🌙🌙
		15:30 休講			14:30	14:30
		ハタヨガ saori 🌙🌙			ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	アロマリラックス ヨガ saori 🌙🌙
定休日						
	17:00 レッスン変更	17:00 追加		17:00 追加		
	アロマリラックス ヨガ saori 🌙🌙	リンパデトックス MAIHO 🌙🌙		ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙		
	19:00			19:00		
	ハタヨガ saori 🌙🌙🌙	ボディリセット MAIHO 🌙🌙		リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙		
	21:00 休講	21:00 休講		21:00 休講		
	アロマリラックス ヨガ saori 🌙🌙	リンパデトックス MAIHO 🌙🌙		ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙		

～ 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

2/15月	2/16火	2/17水	2/18木	2/19金	2/20土	2/21日
					8:30	8:30
	9:30 リラックスヨガ hyuga ☾☾	9:30 インドパワーヨガ ERI ☾☾☾	9:30 ストレッチヨガ 由佳 ☾	9:30 肩こり解消ヨガ nafumi ☾☾	アロマリラックス ヨガ saori ☾☾	骨盤調律ヨガ grace ☾☾
	11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
	骨盤調律ヨガ hyuga ☾☾	英語でヨガ ERI ☾☾	音ヨガ 由佳 ☾☾☾	アロマリラックスヨ ガ nafumi ☾☾	ハタヨガ saori ☾☾☾	リンパヨガ grace ☾☾
	13:30 女性のためのヨガ nafumi ☾☾		13:30 リンパヨガ kiki ☾☾	13:30 ハタヨガ saori ☾☾☾	12:30 スタイルアップ TOMOMI ☾☾	12:30 アロマリラックスヨ ガ ERI ☾☾
定休日		15:30 休講 アロマリラックス ヨガ saori ☾☾			14:30 リラックスヨガ TOMOMI ☾☾	14:30 ベーシックヨガ ERI ☾☾☾
	17:00 レッスン変更	17:00 追加	17:00	17:00 追加		
	アロマリラックス ヨガ saori ☾☾	ボディリセット MAIHO ☾☾	陰ヨガ 恵 ☾	ウェーブリング TOMOMI ☾☾		
	19:00 太陽礼拝フロー saori ☾☾☾	19:00 リンパデトックス MAIHO ☾☾	19:00 肩こり解消ヨガ 恵 ☾☾	19:00 リラックスヨガ TOMOMI ☾☾		
	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		
	アロマリラックス ヨガ saori ☾☾	ボディリセット MAIHO ☾☾	ハタヨガ saori ☾☾	ウェーブリング TOMOMI ☾☾		

2/22月	2/23火	2/24水	2/25木	2/26金	2/27土	2/28日
					8:30	8:30
	9:30 骨盤調律ヨガ hyuga ☾☾	9:30 モーニングヨガ ERI ☾☾	9:30 ストレッチヨガ 由佳 ☾	9:30 むくみ解消ヨガ saori ☾☾	アロマリラックス ヨガ saori ☾☾	姿勢改善ヨガ grace ☾☾
	11:30	11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
	脂肪燃焼ヨガ hyuga ☾☾☾	アンチエイジ ング ERI ☾☾	音ヨガ 由佳 ☾☾☾	アロマリラックス ヨガ nafumi ☾☾	パワーヨガ 恵 ☾☾☾	アロマリラックス ヨガ grace ☾☾
	13:30 アロマリラックス ヨガ saori ☾☾		13:30 ハタヨガ kiki ☾☾	13:30 肩こり解消ヨガ nafumi ☾☾	12:30 ウェーブリング TOMOMI ☾☾	12:30 ベーシックヨガ nana ☾☾
定休日		15:30 休講 リンパヨガ nana ☾☾			14:30 リラックスヨガ TOMOMI ☾☾	14:30 リンパヨガ nana ☾☾
	17:00 追加	17:00 追加	17:00	17:00 追加		
	ベーシックヨガ nana ☾☾	ベーシックヨガ nana ☾☾	美脚ヨガ 恵 ☾☾	ウェーブリング TOMOMI ☾☾		
	19:00 アロマリラックス ヨガ saori ☾☾	19:00 アロマリラックス ヨガ saori ☾☾	19:00 ヒップアップ 恵 ☾☾☾	19:00 リラックスヨガ TOMOMI ☾☾		
	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		
	ベーシックヨガ nana ☾☾	ベーシックヨガ nana ☾☾	からだほぐし MAIHO ☾☾	ウェーブリング TOMOMI ☾☾		

～ 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