



日進店 4月 Lesson Schedule 【1】

3/29月	3/30 火	3/31 水	4/1 木	4/2 金	4/3 土	4/4 日
					8:30	休館日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	hippyoga miwa ☺☺	
ベーシックヨガ (ウォーム) ERI ☺☺	リフレッシュヨガ YURIE ☺☺	ストレッチ フローヨガ miwa ☺☺	アロマ リラックスヨガ あや ☺☺	ボディ バランスヨガ MAI ☺☺	10:00	
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	アロマリンパヨガ miwa ☺	
アンチ エイジングヨガ ERI ☺☺	デトックスヨガ YURIE ☺☺☺	アロマメディテー ションヨガ miwa ☺☺	肩こり解消ヨガ あや ☺☺	リラックスヨガ MAI ☺	11:30	
					インドパワーヨガ ERI ☺☺☺☺	
17:30 追加		17:30 追加			13:00	
hippyoga miwa ☺☺		バレリーナ スタイル MAIHO ☺☺☺			身体緩める プラナヤマヨガ ERI ☺	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
ストレッチ フローヨガ miwa ☺☺	ストレッチヨガ 由佳 ☺	アロマ リラックスヨガ ERI ☺☺	hippyoga miwa ☺☺	THEスローリンパド レナージュ maki ☺		
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
おやすみ前の デトックスヨガ RINA ☺	音ヨガ 由佳 ☺☺☺	アンチ エイジングヨガ ERI ☺☺	アロマメディテー ションヨガ miwa ☺☺	姿勢改善ヨガ maki ☺☺		

～ 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
ダイエット系
調整系
イレギュラーレッスン



日進店 4月 Lesson Schedule 【2】

4/5 月	4/6 火	4/7 水	4/8 木	4/9 金	4/10 土	4/11 日
					8:30	休館日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	hippyoga miwa ☺☺	
ベーシックヨガ (ウォーム) ERI ☺☺	アロマリンパヨガ miwa ☺	hippyoga miwa ☺☺	アロマ リラックスヨガ あや ☺☺	肩こり解消ヨガ nafumi ☺☺	10:00	
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	アロマリンパヨガ miwa ☺	
アンチ エイジングヨガ ERI ☺☺	ヨガセラピー腹部 miwa ☺	アロマリンパヨガ miwa ☺	美脚ヨガ あや ☺☺☺	アロマ リラックスヨガ nafumi ☺☺	11:30	
					インドパワーヨガ ERI ☺☺☺☺	
					13:00	
					身体緩める プラナヤマヨガ ERI ☺	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
アロマリンパヨガ miwa ☺	ボディ メンテナンスヨガ 由佳 ☺☺	英語でYOGA (日本語説明) ERI ☺☺	ストレッチ フローヨガ miwa ☺☺	姿勢改善ヨガ maki ☺☺		
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
ストレッチ フローヨガ miwa ☺☺	ストレッチヨガ 由佳 ☺	アンチ エイジングヨガ ERI ☺☺	EASY ボクササイズ miwa ☺☺	ほぐしヨガ maki ☺		

～ 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 ～

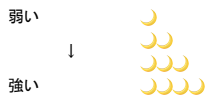
リラックス系
ダイエット系
調整系
イレギュラーレッスン



日進店 4月 Lesson Schedule 【3】

4/12 月	4/13 火	4/14 水	4/15 木	4/16 金	4/17 土	4/18 日
					8:30	休館日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	ヒップヨガ miwa 🌙🌙	
モーニングヨガ (ウオーム) ERI 🌙🌙	アロマメディテー ションヨガ miwa 🌙🌙	パワーヨガ miwa 🌙🌙🌙🌙	肩こり解消ヨガ あや 🌙🌙	ゆがみを 整えるヨガ MAI 🌙🌙	10:00	
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	アロマリンパヨガ miwa 🌙	
アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙	ストレッチ フローヨガ miwa 🌙🌙	ヨガセラピー目 miwa 🌙🌙	美脚ヨガ あや 🌙🌙🌙	リラックスヨガ MAI 🌙	11:30	
					インドパワーヨガ ERI 🌙🌙🌙🌙	
					13:00	
					身体緩める プラナヤマヨガ ERI 🌙	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
ヒップヨガ miwa 🌙🌙	音ヨガ 由佳 🌙🌙🌙	ベーシックヨガ ERI 🌙🌙	アロマメディテー ションヨガ miwa 🌙🌙	姿勢改善ヨガ maki 🌙🌙		
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
おやすみ前の デトックスヨガ RINA 🌙	ボディ メンテナンスヨガ 由佳 🌙🌙	アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙	ストレッチ フローヨガ miwa 🌙🌙	THEスローリンパ レナージュ maki 🌙		

～ アクティブ度 ～



※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
イレギュラーレッスン



日進店 4月 Lesson Schedule 【4】

4/19 月	4/20 火	4/21 水	4/22 木	4/23 金	4/24 土	4/25 日
					8:30	
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	ヒップヨガ miwa 🌙🌙	
ベーシックヨガ (ウオーム) ERI 🌙🌙	リフレッシュヨガ china 🌙🌙	アロマリンパヨガ miwa 🌙	肩こり解消ヨガ あや 🌙🌙	リラックスヨガ MAI 🌙	10:00	
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	アロマリンパヨガ miwa 🌙	
アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙	からだ巡りヨガ china 🌙	EASY ボクササイズ miwa 🌙🌙	ヴィンヤサ フローヨガ あや 🌙🌙🌙	ボディ バランスヨガ MAI 🌙🌙	11:30	
					インドパワーヨガ ERI 🌙🌙🌙🌙	
					13:00	
					身体緩める プラナヤマヨガ ERI 🌙	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	↑ 2021/4/24土15時 日進店インスタ ライブ開催☆ 今回は会員様が ゲスト参加！？ 先着3名までスタジオ にてポーズ指導や お悩み相談その他 皆でシェアしよう 【出演】 ERI&miwa	
ヒップヨガ miwa 🌙🌙	ボディ メンテナンスヨガ 由佳 🌙🌙	アロマ リラックスヨガ ERI 🌙🌙	EASY ボクササイズ miwa 🌙🌙	THEスローリンパ レナージュ maki 🌙		
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		
月礼拝 フローヨガ RINA 🌙🌙🌙	ストレッチヨガ 由佳 🌙	アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙	アロマリンパヨガ miwa 🌙	ボディシェイプ エクササイズ maki 🌙🌙🌙		

～ アクティブ度 ～



※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
イレギュラーレッスン



日進店 4月 Lesson Schedule 【5】

4/26月	4/27 火	4/28 水	4/29 祝木	4/30 金		
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00		
英語でYOGA (日本語説明) (ウォーム) ERI 🌙🌙	からだ巡りヨガ china 🌙	ヨガセラピー腹部 miwa 🌙🌙	ヴィンヤサ フローヨガ あや 🌙🌙🌙	ゆがみを 整えるヨガ MAI 🌙🌙		
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30		
アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙	リフレッシュヨガ china 🌙🌙	アロマリンパヨガ miwa 🌙	肩こり解消ヨガ あや 🌙🌙	リラックスヨガ MAI 🌙		
			13:30 75分ストレッチ フローヨガSP miwa 🌙🌙			
19:00	19:00	19:00		19:00		
ストレッチ フローヨガ miwa 🌙🌙	ストレッチヨガ 由佳 🌙	身体緩める プラナヤマヨガ ERI 🌙		姿勢改善ヨガ maki 🌙🌙		
20:30	20:30	20:30		20:30		
おやすみ前の デトックスヨガ RINA 🌙	音ヨガ 由佳 🌙🌙🌙	アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙		THEスローリンパド レナージュ maki 🌙		

～ 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
ダイエット系
調整系
イレギュラーレッスン



日進店 4月 Lesson Schedule 【5】

4/26月	4/27 火	4/28 水	4/29 祝木	4/30 金		
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00		
英語でYOGA (日本語説明) (ウォーム) ERI 🌙🌙	からだ巡りヨガ china 🌙	ヨガセラピー腹部 miwa 🌙🌙	ヴィンヤサ フローヨガ あや 🌙🌙🌙	ゆがみを 整えるヨガ MAI 🌙🌙		
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30		
アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙	リフレッシュヨガ china 🌙🌙	アロマリンパヨガ miwa 🌙	肩こり解消ヨガ あや 🌙🌙	リラックスヨガ MAI 🌙		
			13:30 75分ストレッチ フローヨガSP miwa 🌙🌙			
19:00	19:00	19:00		19:00		
ストレッチ フローヨガ miwa 🌙🌙	ストレッチヨガ 由佳 🌙	身体緩める プラナヤマヨガ ERI 🌙		姿勢改善ヨガ maki 🌙🌙		
20:30	20:30	20:30		20:30		
おやすみ前の デトックスヨガ RINA 🌙	音ヨガ 由佳 🌙🌙🌙	アンチ エイジングヨガ ERI 🌙🌙		THEスローリンパド レナージュ maki 🌙		

～ 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
ダイエット系
調整系
イレギュラーレッスン