



徳重

Lesson Schedule

			4/1 木	4/2 金	4/3 土	4/4 日
			9:30	9:30	8:30	8:30
			アロマ リラックスヨガ mao ☺☺	代謝アップヨガ AYA ☺☺☺	肩こり解消ヨガ mao ☺☺	ストレッチヨガ 由佳 ☺
			11:30	11:30	10:30	10:30
			美ボディ mao ☺☺☺	陰ヨガ AYA ☺	心と体を整える ヨガ mizuki ☺	代謝アップ 由佳 ☺☺
			13:30	13:30	12:30	12:30
			骨盤リセット mizuki ☺☺	リンパヨガ kiki ☺☺	太陽礼拝フロー mizuki ☺☺☺	星のリラックス mizuki ☺☺
			15:30		14:30	14:30
			心と体を整える ヨガ mizuki ☺		陰ヨガ 成田 ☺	骨盤リセット mizuki ☺☺
					16:30	16:30
					アンチエイジ ング 成田 ☺☺	リフレッシュヨガ Sugiyama ☺☺
			19:00	19:00		
			ウェーブリング TOMOMI ☺☺	姿勢改善 grace ☺☺		
			21:00	21:00		
			アロマ リラックスヨガ TOMOMI ☺☺	ほぐしヨガ grace ☺☺		

定休日

			4/5 月	4/6 火	4/7 水	4/8 木	4/9 金	4/10 土	4/11 日
			9:30		9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
			太陽礼拝フロー 由起 ☺☺☺		ゆったりフロー 由起 ☺☺☺	アロマ リラックスヨガ mao ☺☺	代謝アップヨガ AYA ☺☺☺	アロマ リラックスヨガ mao ☺☺	ストレッチヨガ 由佳 ☺
			11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
			骨盤調律ヨガ 由起 ☺☺		筋膜リリース 由起 ☺☺	美ボディ mao ☺☺☺	陰ヨガ AYA ☺	肩こり解消ヨガ mao ☺☺	代謝アップ 由佳 ☺☺
			13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
			肩こり解消ヨガ mao ☺☺		エナジーフロー 成田 ☺☺☺	骨盤リセット mizuki ☺☺	リンパヨガ kiki ☺☺	ゆるめるヨガ 由起 ☺☺☺	心と体を整える ヨガ mizuki ☺
			15:30			15:30		14:30	14:30
			ほぐしヨガ MAIHO ☺☺			心と体を整える ヨガ mizuki ☺		陰ヨガ 成田 ☺	骨盤リセット mizuki ☺☺
								16:30	16:30
					17:00			むくみ冷え解消 成田 ☺☺	リフレッシュヨガ Sugiyama ☺☺
			19:00		19:00	19:00	19:00		
			ヒップアップ 恵 ☺☺☺		星のリラックス mizuki ☺☺	骨盤ダイエット TOMOMI ☺☺	ヴィンヤサフロー ヨガ grace ☺☺☺		
			21:00		21:00	21:00	21:00		
			肩こり解消ヨガ 恵 ☺☺		骨盤リセット mizuki ☺☺	春の滋養ヨガ TOMOMI ☺☺	アロマ リラックスヨガ grace ☺☺		

定休日

～ 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



徳重

Lesson Schedule

4/12月	4/13火	4/14水	4/15木	4/16金	4/17土	4/18日
					8:30	8:30
9:30 ウエストシェイプ yukari )))	陰陽ヨガ 由起 )))	肩こり解消ヨガ mao ))	代謝アップヨガ AYA )))	太陽礼拝フロー mizuki )))	ストレッチヨガ 由佳 )	
11:30 アロマ リラックスヨガ yukari ))	筋膜リリース 由起 ))	美ボディ mao )))	陰ヨガ AYA )	心と体を整える ヨガ mizuki )	代謝アップ 由佳 ))	
13:30 脂肪燃焼ヨガ hyuga )))	エナジーフロー 成田 )))	星のリラックス mizuki ))	リンパヨガ kiki ))	アンチエイジング 成田 ))	陰ヨガ 由起 )	
骨盤調律ヨガ hyuga ))	定休日	15:30 骨盤リセット mizuki ))		リラックス 成田 ))	太陽礼拝フロー mizuki )))	
					16:30 リフレッシュヨガ Sugiyama ))	
	17:00 アロマ リラックスヨガ mao ))		17:00 心と体を整える ヨガ mizuki )			
19:00 陰ヨガ 恵 )	リフレッシュ MOVE MAIHO )))	ウェーブリング TOMOMI ))	姿勢改善 grace ))			
21:00 ヒップアップ 恵 )))	ほぐしヨガ MAIHO ))	全身調整ヨガ TOMOMI ))	星のリラックス mizuki ))			

4/19月	4/20火	4/21水	4/22木	4/23金	4/24土	4/25日
					8:30	8:30
9:30 女性のためのヨガ nafumi ))	ゆったりフロー 由起 )))	アロマ リラックスヨガ mao ))	代謝アップヨガ AYA )))	ヴィンヤサフロー yukari )))	ストレッチヨガ 由佳 )	
11:30 太陽礼拝フロー nafumi )))	筋膜リリース 由起 ))	美ボディ mao )))	陰ヨガ AYA )	ハタヨガ yukari ))	代謝アップ 由佳 ))	
13:30 骨盤リセット mizuki ))	エナジーフロー 成田 )))	骨盤リセット mizuki ))	リンパヨガ kiki ))	アロマ リラックスヨガ mao ))	骨盤リセット mizuki ))	
15:30 心と体を整える ヨガ mizuki )	定休日	15:30 心と体を整える ヨガ mizuki )		むくみ冷え解消 成田 ))	心と体を整える ヨガ mizuki )	
				16:30 陰ヨガ 成田 )	リフレッシュヨガ Sugiyama ))	
	17:00 リンパデトックス ヨガ mao )))		骨盤リセット mizuki ))			
19:00 リフレッシュ MOVE MAIHO )))	心と体を整える ヨガ mizuki )	全身調整ヨガ TOMOMI ))	ヴィンヤサフロー ヨガ grace )))			
21:00 ほぐしヨガ MAIHO ))	骨盤リセット mizuki ))	春の滋養ヨガ TOMOMI ))	星のリラックス mizuki ))			

～ 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

