



徳重

Lesson Schedule

2/1 月	2/2 火	2/3 水	2/4 木	2/5 金	2/6 土	2/7 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙		骨盤リセット mizuki 🌙🌙	アロマ リラックスヨガ mao 🌙🌙	代謝アップヨガ AYA 🌙🌙🌙	ハタヨガフロー 由起 🌙🌙🌙	ストレッチヨガ 由佳 🌙
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
アロマ リラックスヨガ mao 🌙🌙		エナジーフロー 成田 🌙🌙🌙	肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙	陰ヨガ AYA 🌙	骨盤調律ヨガ 由起 🌙🌙	代謝アップ 由佳 🌙🌙
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
脂肪燃烧ヨガ hyuga 🌙🌙🌙		陰ヨガ 成田 🌙	ゆるめるヨガ 由起 🌙🌙🌙	リンパヨガ kiki 🌙🌙	小顔リンパ 成田 🌙	星のリラックス mizuki 🌙🌙
					14:30	14:30
					陰ヨガ 成田 🌙	骨盤リセット mizuki 🌙🌙
17:00 追加		17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加		
肩こり解消ヨガ 恵 🌙🌙		美ボディヨガ mao 🌙🌙🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	ゆったりリフロー ヨガ 由起 🌙🌙🌙		
19:00		19:00	19:00	19:00		
ヒップアップ 恵 🌙🌙🌙		リンパデトックス MAIHO 🌙🌙	アロマ リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙	骨盤調律ヨガ grace 🌙🌙		
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
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
太陽礼拝フロー 由起 🌙🌙🌙		肩こり解消ヨガ 由起 🌙🌙	リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙	代謝アップヨガ AYA 🌙🌙🌙	キャンドルヨガ saori 🌙🌙	ストレッチヨガ 由佳 🌙
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
筋膜リリース 由起 🌙🌙		エナジーフロー 成田 🌙🌙🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	陰ヨガ AYA 🌙	ヒップアップ saori 🌙🌙🌙	代謝アップ 由佳 🌙🌙
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙		小顔リンパ 成田 🌙	美ボディヨガ satsuki 🌙🌙🌙	ハタヨガ kiki 🌙🌙	陰ヨガ 成田 🌙	骨盤リセット mizuki 🌙🌙
15:30 休講			15:30		14:30	14:30
骨盤リセット mizuki 🌙🌙			美脚ヨガ satsuki 🌙🌙		むくみ冷え解消 成田 🌙🌙	心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙
17:00 追加		17:00		17:00		
肩こり解消ヨガ 恵 🌙🌙		肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙		太陽礼拝フロー mizuki 🌙🌙🌙		
19:00		19:00		19:00		
陰ヨガ 恵 🌙		骨盤リセット mizuki 🌙🌙		骨盤調律ヨガ grace 🌙🌙		
21:00 休講		21:00 休講		21:00 休講		
肩こり解消ヨガ 恵 🌙🌙		星のリラックス mizuki 🌙🌙		心と身体を整える ヨガ 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



徳重

Lesson Schedule

2/15 月	2/16 火	2/17 水	2/18 木	2/19 金	2/20 土	2/21 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
アロマ リラックスヨガ mao 🌙🌙		筋膜リリース 由起 🌙🌙	アロマ リラックスヨガ 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		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙		ヴィンヤサフロー 成田 🌙🌙🌙	肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙🌙	陰ヨガ AYA 🌙	骨盤リセット mizuki 🌙🌙	代謝アップ 由佳 🌙🌙
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
アシュタンガヨ ガ hyuga 🌙🌙🌙		小顔リンパ 成田 🌙	太陽礼拝フロー 由起 🌙🌙🌙	ハタヨガ kiki 🌙🌙	小顔リンパ 成田 🌙	心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙
15:30 休講			15:00 休講		14:30	14:30
骨盤調律ヨガ hyuga 🌙🌙			陰ヨガ 由起 🌙		むくみ冷え解消 成田 🌙🌙	太陽礼拝フロー mizuki 🌙🌙🌙
17:00 追加		17:00	17:00 追加	17:00		
ヒップアップ 恵 🌙🌙🌙		美ボディヨガ mao 🌙🌙🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	筋膜リリース 由起 🌙🌙		
19:00		19:00	19:00	19:00		
美脚ヨガ 恵 🌙🌙		骨盤リセット mizuki 🌙🌙	アロマ リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙	姿勢改善 grace 🌙🌙		
21:00 休講		21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		
ヒップアップ 恵 🌙🌙🌙		星のリラックス mizuki 🌙🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	陰ヨガ 由起 🌙🌙		

2/22 月	2/23 火	2/24 水	2/25 木	2/26 金	2/27 土	2/28 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
陰ヨガ 由起 🌙		陰陽ヨガ 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 mizuki 🌙🌙	ストレッチヨガ 由佳 🌙
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
太陽礼拝フロー 由起 🌙🌙🌙		小顔リンパ 成田 🌙	美ボディヨガ mao 🌙🌙🌙	陰ヨガ AYA 🌙	骨盤リセット mizuki 🌙🌙	代謝アップ 由佳 🌙🌙
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
骨盤リセット mizuki 🌙🌙		ヴィンヤサフロー 成田 🌙🌙🌙	心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙	リンパヨガ kiki 🌙🌙	ヴィンヤサフロー 成田 🌙🌙🌙	筋膜リリース 由起 🌙🌙
15:30 休講			15:00 休講			
星のリラックス mizuki 🌙🌙			骨盤リセット mizuki 🌙🌙		陰ヨガ 成田 🌙	ゆったりフロー 由起 🌙🌙🌙
17:00 追加		17:00	17:00 追加	17:00		
美脚ヨガ 恵 🌙🌙		肩こり解消ヨガ mao 🌙🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	星のリラックス mizuki 🌙🌙		
19:00		19:00	19:00	19:00		
ヒップアップ 恵 🌙🌙🌙		リフレッシュ MOVE MAIHO 🌙🌙🌙	アロマ リラックスヨガ TOMOMI 🌙🌙	骨盤調律ヨガ grace 🌙🌙		
21:00 休講		21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		
美脚ヨガ 恵 🌙🌙		リンパデトックス MAIHO 🌙🌙	ウェーブリング TOMOMI 🌙🌙	心と身体を整える ヨガ mizuki 🌙		

～ 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