



～ 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



徳重

Lesson Schedule

8/10 月	8/11 火	8/12 水	8/13 木	8/14 金	8/15 土	8/16 日
9:30	9:30	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇	夏季休暇
美ボディヨガ satsuki 🐾🐾🐾	骨盤リセットヨガ mizuki 🐾🐾					
11:30	11:30					
美脚ヨガ satsuki 🐾🐾	アロマ リラックスヨガ nafumi 🐾🐾					
13:30	13:30					
デトックスヨガ YURIE 🐾🐾	肩こり解消ヨガ nafumi 🐾🐾					
15:30	15:30					
リンパヨガ YURIE 🐾🐾	心と身体を整えるヨガ mizuki 🐾					
	19:00					
	ヒップアップ 恵 🐾🐾🐾					
	21:00					
	陰ヨガ 恵 🐾					

8/17 月	8/18 火	8/19 水	8/20 木	8/21 金	8/22 土	8/23 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 yukari 🐾🐾		小顔リンパヨガ 成田 🐾	代謝アップヨガ AYA 🐾🐾🐾	アロマ リラックスヨガ mao 🐾🐾	心と身体を整えるヨガ mizuki 🐾	ストレッチヨガ 由佳 🐾🐾
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
ハタヨガ yukari 🐾🐾		エナジー フローヨガ 成田 🐾🐾🐾	陰ヨガ AYA 🐾	アシュタンガピ ギナー hyuga 🐾🐾🐾	ハタヨガ yukari 🐾🐾	音ヨガ 由佳 🐾🐾🐾
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
デトックスヨガ YURIE 🐾🐾		アロマ リラックスヨガ kiki 🐾🐾	ウェーブリング TOMOMI 🐾🐾	肩こり解消ヨガ nafumi 🐾🐾	ヴィンヤサ フローヨガ yukari 🐾🐾🐾🐾	アロマ リラックスヨガ yukari 🐾🐾
15:30			15:30		14:30	14:30
リンパヨガ YURIE 🐾🐾			骨盤ダイエット TOMOMI 🐾🐾		アロマ リラックスヨガ mizuki 🐾🐾	スタイルアップ yukari 🐾🐾
19:00		17:00		17:00		
ヒップアップ 恵 🐾🐾🐾		骨盤リセットヨガ mizuki 🐾🐾		デトックスヨガ 成田 🐾🐾		
21:00		19:00	19:00	19:00		
美脚ヨガ 恵 🐾🐾		ヴィンヤサ フローヨガ yukari 🐾🐾🐾🐾	筋膜リリース yukari 🐾🐾	骨盤調律ヨガ grace 🐾🐾		
		21:00	21:00	21:00		
		アロマ リラックスヨガ yukari 🐾🐾	ハタヨガ yukari 🐾🐾	陰ヨガ marie 🐾		

～ 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



徳重

Lesson Schedule

8/24 月	8/25 火	8/26 水	8/27 木	8/28 金	8/29 土	8/30 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
陰陽ヨガ yukari ㊦㊦		小顔リンパヨガ 成田 ㊦	代謝アップヨガ AYA ㊦㊦	アロマ リラックスヨガ mao ㊦㊦	ハタヨガフロー SAYA ㊦㊦㊦	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 yukari ㊦㊦		エナジー フローヨガ 成田 ㊦㊦	陰ヨガ AYA ㊦	アシュタンガピ ギナー hyuga ㊦㊦㊦	筋膜リリース SAYA ㊦㊦	音ヨガ 由佳 ㊦㊦㊦
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
デトックスヨガ YURIE ㊦㊦		アロマ リラックスヨガ kiki ㊦㊦	ウェーブリング TOMOMI ㊦㊦	ベーシックヨガ nana ㊦㊦	脂肪燃焼ヨガ yukari ㊦㊦㊦	アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦
15:30			15:30		14:30	14:30
リンパヨガ YURIE ㊦㊦			骨盤ダイエット TOMOMI ㊦㊦		アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦	パワーヨガ yukari ㊦㊦㊦
		17:00		17:00		
		骨盤リセットヨガ mizuki ㊦㊦		デトックスヨガ 成田 ㊦㊦		
19:00		19:00	19:00	19:00		
ヒップアップ ヨガ 恵 ㊦㊦㊦		ゆるめるヨガ 由起 ㊦㊦㊦	アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦	骨盤調律ヨガ grace ㊦㊦		
21:00		21:00	21:00	21:00		
美脚ヨガ 恵 ㊦㊦		筋膜リリース 由起 ㊦㊦	スタイルアップ yukari ㊦㊦	陰ヨガ marie ㊦		

8/31 月						
9:30	定休日					
筋膜リリース yukari ㊦㊦						
11:30						
アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦						
13:30						
デトックスヨガ YURIE ㊦㊦						
15:30						
リンパヨガ YURIE ㊦㊦						
19:00						
ヒップアップ ヨガ 恵 ㊦㊦㊦						
21:00						
美脚ヨガ 恵 ㊦㊦						

～ 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