

徳重

Lesson Schedule

			11/1 日
			8:30 ストレッチョガ 由佳 】 10:30 代謝アップョガ 由佳 】 】 12:30 アロマリラックス
定休日			ョガ yukari 』) 14:30 筋膜リリース yukari 』

11/2 月	11/3 火	11/4 水	11/5 木	11/6 金	11/7 ±	11/8 日
					8:30	8:30
9:30		9:30	9:30	9:30	0.00	0.00
, 4 T +		アロマリラックス	(と)計 フェ・プライ	h Juvá	骨盤リセット	エナジーフロー
ハタヨガ		ヨガ	代謝アップヨガ	ウェーブリング	mizuki 🕽 🕽	成田)))
yukari 🕽 🕽		kiki 🕽 🕽	AYA	TOMOMI	10:30	10:30
11:30		11:30	11:30	11:30		
アロマリラックス		R 60-27-h	7A - 1	日かん ハー I	肩こり解消ヨガ	小顔リンパヨガ
ョガ		骨盤調律	陰ヨガ	骨盤ダイエット	-t-+7 \	* \
yukari 🕽 🕽		由起】)	AYA 🅽	томомі	<u>由起)</u> 12:30	成田 ♪ 12:30
13:30		13:30	13:30	13:30	12.00	12.00
		11 7 11 7 - 1	77 P# 11 11 -	アロマリラックス	太陽礼拝フロー	ストレッチヨガ
リンパヨガ		ゆるめるヨガ	筋膜リリース	ヨガ	由起 】】】	由佳)
YURIE		由起】】】	由起 】】)	kiki 🕽 🕽	14:30	14:30
15:30			15:30		心と体を整える	÷ = 1°
姿勢改善ヨガ			アロマリラックス		ヨガ	音ヨガ
23346 -17			ヨガ		mizuki 🄰	由佳ノノノ
YURIE))	定休日		由起】			
		17:00		17:00		
		リンパヨガ		骨盤リセット		
		mocha 🕽 🕽		mizuki 🕽 🕽		
19:00		19:00	19:00	19:00		
陰ヨガ		リフレッシュ	アロマリラックス	肩こり解消ヨガ		
云一刀		move	ヨガ	AC /IHA = //		
恵)		MAIHO	TOMOMI	grace 🕽 🕽		
21:00		21:00	21:00	21:00		
肩こり解消ヨガ		リンパデトックス	ウェーブリング	心と体を整える		
+ > >			TOMONAL	ョガ		
恵))		MAIHO))	TOMOMI	mizuki 🄰		

~ アクティブ度 ~

~ レッスン種類 ~

弱い り ↓ りり ひり 強い りりり 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

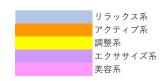
11/9 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 ±	11/15 日
9:30		9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
		9.30		アロマリラックス	スタイルアップ	ハタヨガ
リフレッシュヨガ		小顔リンパヨガ	代謝アップヨガ	ヨガ	yukari 🕽 🕽	SAYA 🕽 🕽
YURIE))		成田▶	AYA))	mao 🕽 🕽	10:30	10:30
11:30		11:30	11:30	11:30	20.00	20.00
リンパヨガ		陰陽ヨガ	陰ヨガ	美ボディヨガ	ハタヨガ	姿勢改善ヨガ
					yukari 🕽 🕽 🕽	SAYA
YURIE))		由起 ノノノ 13:30	AYA) 13:30	mao)))	12:30	12:30
13:30		13:30	ウエストシェイ	13:30 心と体を整える	小顔リンパヨガ	筋膜リリース
アロマリラックス		肩こり解消ヨガ	プエストンエイ	一 コガ		
			·		成田)	yukari 🕽 🕽
mao)) 15:30		由起丿丿	yukari))) 15:30	mizuki 🄰	14:30	14:30
					陰ヨガ	ヴィンヤサフ ロー
美ボディヨガ			筋膜リリース		成田♪	yukari)))
mao 🕽 🕽 🕽	定休日		yukari 🕽 🕽			yukangggg
		17:00		17:00		
		17.00		17.00		
		美ボディヨガ		骨盤リセット		
		mao 🕽 🕽 🕽		mizuki 🕽 🕽		
19:00		19:00	19:00	19:00		
心と体を整える		筋膜リリース	アロマリラックス	ヴィンヤサフ		
ヨガ			ヨガ	п—		
mizuki 🌙		SAYA)	TOMOMI)	yukari)))		
21:00		21:00	21:00	21:00		
太陽礼拝フロー		骨盤リセット	スタイルアップ	アロマリラックス ヨガ		
mizuki 🕽 🕽 🕽		mizuki 🕽 🕽	томомі	yukari 🕽 🕽		
		<u> </u>	<u> </u>	<u>I</u>	<u> </u>	

11/16 月	11/17 火	11/18 水	11/19 木	11/20 金	11/21 ±	11/22 日
					8:30	8:30
9:30		9:30	9:30	9:30	アロマリラックス	ストレッチョガ
リンパヨガ		陰ヨガ	代謝アップヨガ	アシュタンガヨガ ビギナー	ヨガ	
YURIE		由起	AYA	hyuga 🕽 🕽 🕽	yukari)) 10:30	由佳) 10:30
11:30		11:30	11:30	11:30	ハタヨガ	音ヨガ
デトックスヨガ		ゆったりフロー	陰ヨガ	リンパヨガ	,	-
YURIE))		由起 】】】	AYA 🌙	kiki 🕽 🕽	yukari 🕽 🕽 12:30	由佳 ノ 12:30
13:30		13:30	13:30	13:30	エナジーフロー	アロマリラックス
肩こり解消ヨガ		リンパヨガ	筋膜リリース	アロマリラックス ヨガ		ヨガ
mocha 🕽 🕽		kiki 🕽 🕽	yukari 🕽 🕽	kiki 🕽 🕽	成田 】】】	yukari)) 14:30
15:30			15:30		小顔リンパヨガ	陰陽ヨガ
アロマリラックス ヨガ			ヴィンヤサフ ロー			,
mocha 🕽 🕽	定休日		yukari))))		成田▶	yukari 🕽 🕽 🕽
		17:00		17:00		
		心と体を整える		太陽礼拝フロー		
		ョガ 				
19:00		mizuki) 19:00	19:00	mizuki))) 19:00		
美脚ヨガ		筋膜リリース	アロマリラックス ヨガ	骨盤調律ヨガ		
恵))		SAYA))	TOMOMI	grace))		
21:00		21:00	21:00	21:00		
陰ヨガ		太陽礼拝フロー	ウェーブリング	骨盤リセット		
恵)		mizuki 🕽 🕽 🕽	TOMOMI	mizuki 🕽 🕽		

~ アクティブ度 ~

~ レッスン種類 ~

弱い り ↓ りり 強い りりり





徳重

Lesson Schedule

11/23 月(祝)	11/24 火	11/25 水	11/26 木	11/27 金	11/28 土	11/29 日
					8:30	8:30
9:30		9:30 リンパヨガ	9:30 代謝アップヨガ	9:30 骨盤調律ヨガ	・ ヴィンヤサフ ロー	ストレッチヨガ
yukari					yukari))))	由佳) 10:30
11:30		kiki))	11:30	hyuga))	筋膜リリース	代謝アップヨガ
筋膜リリース		ゆったりフロー	陰ヨガ	美ボディヨガ	yukari 🕽 🕽	由佳))
yukari 🕽 🕽 13:30		由起 ノノノ 13:30	AYA) 13:30	mao)))	12:30	12:30
リンパヨガ		陰ヨガ	スタイルアップ	アロマリラックス ヨガ	骨盤リセット	ハタヨガ
YURIE))		由起	yukari 🕽 🕽	mao 🕽 🕽	mizuki 🕽 🕽 14:30	yukari) 14:30
15:30 ゆるヨガ			15:30 アロマリラックス		太陽礼拝フロー	アロマリラックス ヨガ
YURIE	定休日		ョガ yukari))		mizuki 🕽 🕽 🕽	yukari 🕽 🕽
TORIL	ÆM'I		уикан			
		17:00		17:00		
		骨盤リセット		ヨガ		
		mizuki 🕽 🕽 19:00	19:00	satsuki))		
		陰陽ヨガ	ウェーブリング	太陽礼拝フロー		
		yukari 🄰 🔰 🕽 21:00	TOMOMI) 21:00	mizuki 🄰 🕽 🕽		
		ハタヨガ	アロマリラックス ヨガ	美脚ヨガ		
		yukari 🕽 🕽	томомі	satsuki 🕽 🕽		

11/30月				
9:30 ウエストシェイプ yukari)) 11:30 アロマリラックスョガ yukari)) 13:30 リフレッシュヨガ YURIE)) 15:30	定休日			
19:00 ヒップアップ 恵) 21:00 肩こり解消ヨガ 恵)				

~ アクティブ度 ~

~ レッスン種類 ~

↓ ようか ↓ ようか 弱い か

強い クククク

