

Lesson Schedule

[illegible]

11/2 月	11/3 火	11/4 水	11/5 木	11/6 金	11/7 土	11/8 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
ハタヨガ yukari ☺☺		アロマリラックス ヨガ kiki ☺☺	代謝アップヨガ AYA ☺☺☺	ウェーブリング TOMOMI ☺☺	骨盤リセット mizuki ☺☺	エナジーフロー 成田 ☺☺☺
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
アロマリラックス ヨガ yukari ☺☺		骨盤調律 由起 ☺☺	陰ヨガ AYA ☺	骨盤ダイエット TOMOMI ☺☺	肩こり解消ヨガ 由起 ☺☺	小顔リンパヨガ 成田 ☺
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
リンパヨガ YURIE ☺☺		ゆるめるヨガ 由起 ☺☺☺	筋膜リリース 由起 ☺☺☺	アロマリラックス ヨガ kiki ☺☺	太陽礼拝フロー 由起 ☺☺☺	ストレッチヨガ 由佳 ☺
15:30			15:30		14:30	14:30
姿勢改善ヨガ YURIE ☺☺			アロマリラックス ヨガ 由起 ☺☺		心と体を整える ヨガ mizuki ☺	音ヨガ 由佳 ☺☺☺
			17:00		17:00	
		リンパヨガ mocha ☺☺		骨盤リセット mizuki ☺☺		
19:00		19:00	19:00	19:00		
陰ヨガ 恵 ☺		リフレッシュ move MAIHO ☺☺☺	アロマリラックス ヨガ TOMOMI ☺☺	肩こり解消ヨガ grace ☺☺		
21:00		21:00	21:00	21:00		
肩こり解消ヨガ 恵 ☺☺		リンパデトックス MAIHO ☺☺	ウェーブリング TOMOMI ☺☺	心と体を整える ヨガ mizuki ☺		

～ アクティブ度 ～

～ レッスン種類 ～

弱い

↓

強い



	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

11/9 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
リフレッシュヨガ YURIE ㊄㊄		小顔リンパヨガ 成田 ㊄	代謝アップヨガ AYA ㊄㊄㊄	アロマリラックス ヨガ mao ㊄㊄	スタイルアップ yukari ㊄㊄	ハタヨガ SAYA ㊄㊄
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
リンパヨガ YURIE ㊄㊄		陰陽ヨガ 由起 ㊄㊄㊄	陰ヨガ AYA ㊄	美ボディヨガ mao ㊄㊄㊄	ハタヨガ yukari ㊄㊄㊄	姿勢改善ヨガ SAYA ㊄㊄
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
アロマリラックス ヨガ mao ㊄㊄		肩こり解消ヨガ 由起 ㊄㊄	ウエストシェイ プ yukari ㊄㊄㊄	心と体を整える ヨガ mizuki ㊄	小顔リンパヨガ 成田 ㊄	筋膜リリース yukari ㊄㊄
15:30		15:30	15:30	15:30	14:30	14:30
美ボディヨガ mao ㊄㊄㊄		筋膜リリース yukari ㊄㊄			陰ヨガ 成田 ㊄	ヴィンヤサフ ロー yukari ㊄㊄㊄㊄
		17:00		17:00		
		美ボディヨガ mao ㊄㊄㊄		骨盤リセット mizuki ㊄㊄		
19:00		19:00	19:00	19:00		
心と体を整える ヨガ mizuki ㊄		筋膜リリース SAYA ㊄㊄	アロマリラックス ヨガ TOMOMI ㊄㊄	ヴィンヤサフ ロー yukari ㊄㊄㊄㊄		
21:00		21:00	21:00	21:00		
太陽礼拝フロー mizuki ㊄㊄㊄		骨盤リセット mizuki ㊄㊄	スタイルアップ TOMOMI ㊄㊄	アロマリラックス ヨガ yukari ㊄㊄		

11/16 月	11/17 火	11/18 水	11/19 木	11/20 金	11/21 土	11/22 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
リンパヨガ YURIE ㊄㊄		陰ヨガ 由起 ㊄	代謝アップヨガ AYA ㊄㊄㊄	アシュタンガヨガ ビギナー hyuga ㊄㊄㊄	アロマリラックス ヨガ yukari ㊄㊄	ストレッチヨガ 由佳 ㊄
11:30		11:30	11:30	11:30	10:30	10:30
デトックスヨガ YURIE ㊄㊄		ゆったりフロー 由起 ㊄㊄㊄	陰ヨガ AYA ㊄	リンパヨガ kiki ㊄㊄	ハタヨガ yukari ㊄㊄	音ヨガ 由佳 ㊄㊄㊄
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
肩こり解消ヨガ mocha ㊄㊄		リンパヨガ kiki ㊄㊄	筋膜リリース yukari ㊄㊄	アロマリラックス ヨガ kiki ㊄㊄	エナジーフロー 成田 ㊄㊄㊄	アロマリラックス ヨガ yukari ㊄㊄
15:30		15:30	15:30	15:30		14:30
アロマリラックス ヨガ mocha ㊄㊄			ヴィンヤサフ ロー yukari ㊄㊄㊄㊄		小顔リンパヨガ 成田 ㊄	陰陽ヨガ yukari ㊄㊄㊄
		17:00		17:00		
		心と体を整える ヨガ mizuki ㊄		太陽礼拝フロー mizuki ㊄㊄㊄		
19:00		19:00	19:00	19:00		
美脚ヨガ 恵 ㊄㊄		筋膜リリース SAYA ㊄㊄	アロマリラックス ヨガ TOMOMI ㊄㊄	骨盤調律ヨガ grace ㊄㊄		
21:00		21:00	21:00	21:00		
陰ヨガ 恵 ㊄		太陽礼拝フロー mizuki ㊄㊄㊄	ウェーブリング TOMOMI ㊄㊄	骨盤リセット mizuki ㊄㊄		

～ アクティブ度 ～

弱い ㊄
↓ ㊄㊄
強い ㊄㊄㊄㊄

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系



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

～ レッスン種類 ～

弱い

↓

強い



※動きの速さや量に比例します

	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