



原 Lesson Schedule

			4/1 木	4/2 金	4/3 土	4/4 日
定休日			9:30	9:30	8:30	8:30
			ストレッチヨガ	女性のためのヨガ	ハタヨガ	スローフローヨガ
			由佳 ☺	nafumi ☺☺	saori ☺☺☺	grace ☺☺
			11:30	11:30	10:30	10:30
			音ヨガ	太陽礼拝フロー	アロマリラックス	アロマリラックス
			由佳 ☺☺☺	nafumi ☺☺☺	ヨガ saori ☺☺	ヨガ grace ☺☺
			13:30	13:30	12:30	12:30
			リンパヨガ	アロマリラックス	骨盤ダイエット	ハタヨガ
			kiki ☺☺	saori ☺☺	TOMOMI ☺☺	kiki ☺☺
				15:30	14:30	14:30
				ハタヨガ	春の滋養ヨガ	リンパヨガ
				saori ☺☺☺	TOMOMI ☺☺	kiki ☺☺
	17:00					
陰ヨガ						
恵 ☺						
19:00	19:00					
肩こり解消ヨガ	全身調整ヨガ					
恵 ☺☺	TOMOMI ☺☺☺					
21:00	21:00					
リラックスヨガ	ウェーブリング					
miki ☺☺	TOMOMI ☺☺☺					

	4/5 月	4/6 火	4/7 水	4/8 木	4/9 金	4/10 土	4/11 日		
定休日						8:30	8:30		
						アロマリラックス	姿勢改善ヨガ		
						ヨガ saori ☺☺	grace ☺☺		
						10:30	10:30		
						9:30	9:30	9:30	9:30
						リラックスヨガ	ベーシックヨガ	ストレッチヨガ	アロマリラックス
						hyuga ☺☺	ERI ☺☺☺	由佳 ☺	ヨガ mao ☺☺
						11:30	11:30	11:30	11:30
						脂肪燃焼ヨガ	アンチエイジング	音ヨガ	リンパデトックス
						hyuga ☺☺☺	(春ver) ERI ☺☺	由佳 ☺☺☺	ヨガ mao ☺☺☺
						12:30	12:30	12:30	12:30
						骨盤リセット	アロマリラックス	リンパヨガ	むくみ解消
mizuki ☺☺	ヨガ mao ☺☺	kiki ☺☺	saori ☺☺						
14:30	14:30	14:30	14:30						
アロマリラックス									
ヨガ									
mizuki ☺☺									
19:00	19:00	19:00	19:00						
リフレッシュ	ハタヨガ	リンパデトックス	春の滋養ヨガ						
MOVE ヨガ	saori ☺☺☺	MAIHO ☺☺	TOMOMI ☺☺						
MAIHO ☺☺☺									
21:00	21:00	21:00	21:00						
ほぐしヨガ	アロマリラックス	バレリーナ	全身調整ヨガ						
MAIHO ☺☺	ヨガ saori ☺☺	MAIHO ☺☺☺	TOMOMI ☺☺						

～ アクティブ度 ～

- ☺☺
- ☺
- ↓
- ☺☺☺
- ☺☺☺☺

～ 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



原 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	9:30	9:30	9:30	筋膜リリース 由起 ☾☾	スローフローヨガ grace ☾☾
	リラククスヨガ hyuga ☾☾	インドパワーヨガ ERI ☾☾☾	ストレッチヨガ 由佳 ☾	太陽礼拝フロー saori ☾☾☾	10:30	10:30
	11:30	11:30	11:30	11:30	陰陽ヨガ 由起 ☾☾☾	リンパヨガ grace ☾☾
	脂肪燃焼ヨガ hyuga ☾☾☾	英語でヨガ ERI ☾☾	音ヨガ 由佳 ☾☾☾	月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	10:30	12:30
	13:30	13:30	13:30	13:30	スタイルアップ TOMOMI ☾☾	アロマリラククス ヨガ saori ☾☾
	女性のためのヨガ nafumi ☾☾	アロマリラククス ヨガ mao ☾☾	ハタヨガ kiki ☾☾	肩こり解消ヨガ nafumi ☾☾	14:30	14:30
	15:30				リラククスヨガ TOMOMI ☾☾	ヒップアップ saori ☾☾☾
定休日						
			17:00			
			肩こり解消ヨガ 恵 ☾☾			
	19:00	19:00	19:00	19:00		
	ボディリセット MAIHO ☾☾	アロマリラククス ヨガ saori ☾☾	パワーヨガ 恵 ☾☾☾	春の滋養ヨガ TOMOMI ☾☾		
	21:00	21:00	21:00	21:00		
	アロマリラククス ヨガ MAIHO ☾☾	ハタヨガ saori ☾☾	アロマリラククス ヨガ yukari ☾☾	ウェーブリング TOMOMI ☾☾		

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	9:30	9:30	9:30	陰ヨガ 恵 ☾	姿勢改善ヨガ grace ☾☾
	骨盤調律ヨガ hyuga ☾☾	モーニングヨガ ERI ☾☾	ストレッチヨガ 由佳 ☾	月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	10:30	10:30
	11:30	11:30	11:30	11:30	パワーヨガ 恵 ☾☾☾	アロマリラククス ヨガ grace ☾☾
	脂肪燃焼ヨガ hyuga ☾☾☾	アンチエイジング (春ver) ERI ☾☾	音ヨガ 由佳 ☾☾☾	肩こり解消ヨガ nafumi ☾☾	12:30	12:30
	13:30	13:30	13:30	13:30	ウェーブリング TOMOMI ☾☾	インドパワーヨガ ERI ☾☾☾
	肩こり解消ヨガ nafumi ☾☾	アロマリラククス ヨガ saori ☾☾	ハタヨガ kiki ☾☾	ヒップアップ saori ☾☾☾	14:30	14:30
		15:30			春の滋養ヨガ TOMOMI ☾☾	アンチエイジング (春ver) ERI ☾☾
定休日						
	17:00					
	アロマリラククス ヨガ saori ☾☾		17:00			
			ヒップアップ 恵 ☾☾☾			
	19:00	19:00	19:00	19:00		
	ボディリセット MAIHO ☾☾	アロマリラククス ヨガ satsuki ☾☾	陰ヨガ 恵 ☾	全身調整ヨガ TOMOMI ☾☾		
	21:00	21:00	21:00	21:00		
	アロマリラククス ヨガ MAIHO ☾☾	美脚ヨガ satsuki ☾☾	ハタヨガ yukari ☾☾	春の滋養ヨガ TOMOMI ☾☾		

～ アクティブ度 ～

弱い ☾
↓ ☾☾
☾☾☾
強い ☾☾☾☾

～ レッスン種類 ～

リラククス系
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

