



徳重

Lesson Schedule

			10/1 木	10/2 金	10/3 土	10/4 日
			9:30 代謝アップヨガ AYA ㊴㊴㊴	9:30 アシュタンガビギナー hyuga ㊴㊴㊴	8:30 心と身体を整えるヨガ mizuki ㊴ 10:30 筋膜リリース yukari ㊴㊴	8:30 ストレッチヨガ 由佳 ㊴ 10:30 代謝アップヨガ 由佳 ㊴㊴
			11:30 陰ヨガ AYA ㊴	11:30 アロマリラックスヨガ mao ㊴㊴	12:30 ヴィンヤサフローヨガ yukari ㊴㊴㊴㊴	12:30 アロマリラックス yukari ㊴㊴
			13:30 ハタヨガ yukari ㊴㊴	13:30 リンパヨガ mocha ㊴㊴	14:30 骨盤リセットヨガ mizuki ㊴㊴	14:30 スタイルアップ yukari ㊴㊴
			15:30 ウエストシェイプ yukari ㊴㊴㊴			
	定休日					
				17:00 ペーシックヨガ nana ㊴㊴		
			19:00 アロマリラックスヨガ TOMOMI ㊴㊴	19:00 骨盤調律ヨガ grace ㊴㊴		
			21:00 スタイルアップ TOMOMI ㊴㊴	21:00 リラックスヨガ nana ㊴㊴		

10/5 月	10/6 火	10/7 水	10/8 木	10/9 金	10/10 土	10/11 日
9:30 ハタヨガ yukari ㊴㊴㊴		9:30 陰ヨガ 由起 ㊴	9:30 代謝アップヨガ AYA ㊴㊴㊴	9:30 骨盤調律ヨガ hyuga ㊴㊴	8:30 アロマリラックスヨガ satsuki ㊴㊴ 10:30	8:30 ストレッチヨガ 由佳 ㊴ 10:30
11:30 アロマリラックスヨガ yukari ㊴㊴		11:30 ゆったりフロー 由起 ㊴㊴㊴	11:30 陰ヨガ AYA ㊴	11:30 アロマリラックスヨガ mao ㊴㊴	12:30 陰陽ヨガ yukari ㊴㊴㊴	12:30 音ヨガ 由佳 ㊴㊴㊴
13:30 姿勢改善ヨガ YURIE ㊴㊴		13:30 リンパヨガ kiki ㊴㊴	13:30 筋膜リリース yukari ㊴㊴	13:30 肩こり解消ヨガ mocha ㊴㊴	14:30 スタイルアップ yukari ㊴㊴	14:30 アロマリラックスヨガ yukari ㊴㊴
15:30 ゆるヨガ YURIE ㊴㊴			15:30 ハタヨガ yukari ㊴㊴		14:30 美脚ヨガ satsuki ㊴㊴	14:30 ヴィンヤサフローヨガ yukari ㊴㊴㊴㊴
	定休日					
		17:00 リラックスヨガ nana ㊴㊴		17:00 ペーシックヨガ nana ㊴㊴		
19:00 ヒップアップ 恵 ㊴㊴㊴		19:00 筋膜リリース yukari ㊴㊴	19:00 アロマリラックスヨガ TOMOMI ㊴㊴	19:00 骨盤調律ヨガ grace ㊴㊴		
21:00 美脚ヨガ 恵 ㊴㊴		21:00 アロマリラックスヨガ yukari ㊴㊴	21:00 スタイルアップ TOMOMI ㊴㊴	21:00 リラックスヨガ nana ㊴㊴		

～ アクティブ度 ～

弱い ㊴
↓ ㊴㊴
強い ㊴㊴㊴

～ 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

10/12 月	10/13 火	10/14 水	10/15 木	10/16 金	10/17 土	10/18 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
スタイルアップ yukari ㊦㊦		プラーナヤーマ 由起 ㊦㊦	代謝アップヨガ AYA ㊦㊦㊦	アシュタンガビギナー hyuga ㊦㊦㊦	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
アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦		ゆったリフロー 由起 ㊦㊦㊦	陰ヨガ AYA ㊦	アロマ リラックスヨガ mao ㊦㊦	ハタヨガ saori ㊦㊦	代謝アップヨガ 由佳 ㊦㊦
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
リフレッシュ YURIE ㊦㊦		アロマ リラックスヨガ kiki ㊦㊦	ウエストシェイプ yukari ㊦㊦㊦	リンパヨガ mocha ㊦㊦	ヒップアップ saori ㊦㊦㊦	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 ㊦㊦			アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦		骨盤リセットヨガ mizuki ㊦㊦	ハタヨガ yukari ㊦㊦
		17:00		17:00		
		筋膜リリース yukari ㊦㊦		ベーシックヨガ nana ㊦㊦		
19:00		19:00	19:00	19:00		
美脚ヨガ 恵 ㊦㊦		ウエストシェイプ yukari ㊦㊦㊦	アロマ リラックスヨガ TOMOMI ㊦㊦	骨盤調律ヨガ grace ㊦㊦		
21:00		21:00	21:00	21:00		
ヒップアップ 恵 ㊦㊦㊦		骨盤リセットヨガ mizuki ㊦㊦	スタイルアップ TOMOMI ㊦㊦	リラックスヨガ nana ㊦㊦		

10/19 月	10/20 火	10/21 水	10/22 木	10/23 金	10/24 土	10/25 日
9:30	定休日	9:30	9:30	9:30	8:30	8:30
陰ヨガ 由起 ㊦		肩こり解消ヨガ 由起 ㊦㊦	代謝アップヨガ AYA ㊦㊦㊦	骨盤調律ヨガ hyuga ㊦㊦	筋膜リリース 由起 ㊦㊦	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 ㊦㊦㊦		陰陽ヨガ 由起 ㊦㊦㊦	陰ヨガ AYA ㊦	アロマ リラックスヨガ mao ㊦㊦	陰ヨガ 由起 ㊦	音ヨガ 由佳 ㊦㊦㊦
13:30		13:30	13:30	13:30	12:30	12:30
リンパヨガ YURIE ㊦㊦		アロマ リラックスヨガ kiki ㊦㊦	スタイルアップ yukari ㊦㊦	肩こり解消ヨガ mocha ㊦㊦	ウエストシェイプ yukari ㊦㊦㊦	アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦
15:30			15:30		14:30	14:30
ゆるヨガ YURIE ㊦㊦			筋膜リリース yukari ㊦㊦		ハタヨガ yukari ㊦㊦	スタイルアップ yukari ㊦㊦
		17:00		17:00		
		骨盤リセットヨガ mizuki ㊦㊦		ベーシックヨガ nana ㊦㊦		
19:00		19:00	19:00	19:00		
美脚ヨガ 恵 ㊦㊦		ヴィンヤサ フローヨガ yukari ㊦㊦㊦㊦	アロマ リラックスヨガ TOMOMI ㊦㊦	骨盤調律ヨガ grace ㊦㊦		
21:00		21:00	21:00	21:00		
ヒップアップ 恵 ㊦㊦㊦		アロマ リラックスヨガ yukari ㊦㊦	スタイルアップ TOMOMI ㊦㊦	リラックスヨガ nana ㊦㊦		

～ 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

10/26 月	10/27 火	10/28 水	10/29 木	10/30 金	10/31 土	
	定休日				8:30	
9:30		9:30	9:30	9:30	筋膜リリース yukari 〴〵	
アロマ リラックスヨガ yukari 〴〵		骨盤調律ヨガ 由起 〴〵	代謝アップヨガ AYA 〴〴〵	アシュタンガビ ギナー hyuga 〴〴〵	10:30	
11:30		11:30	11:30	11:30	ヴィンヤサ フローヨガ yukari 〴〴〴〵	
筋膜リリース yukari 〴〵		ゆったりフロー 由起 〴〴〵	陰ヨガ AYA 〵	アロマ リラックスヨガ mao 〴〵	12:30	
13:30		13:30	13:30	13:30	ウェーブリング TOMOMI 〴〵	
デトックスヨガ YURIE 〴〵		アロマ リラックスヨガ kiki 〴〵	ウェーブリング TOMOMI 〴〵	肩こり解消ヨガ mocha 〴〵	14:30	
15:30			15:30		アロマ リラックスヨガ TOMOMI 〴〵	
リンパヨガ YURIE 〴〵			骨盤ダイエット TOMOMI 〴〵			
		17:00		17:00		
		筋膜リリース yukari 〴〵		ゆったりフロー 由起 〴〴〵		
19:00		19:00	19:00	19:00		
ヒップアップ ヨガ 恵 〴〴〵		陰陽ヨガ yukari 〴〴〵	アロマ リラックスヨガ yukari 〴〵	骨盤調律ヨガ grace 〴〵		
21:00		21:00	21:00	21:00		
美脚ヨガ 恵 〴〵		骨盤リセットヨガ mizuki 〴〵	スタイルアップ yukari 〴〵	陰ヨガ 由起 〵		

	定休日					

～ アクティブ度 ～

弱い 〴
↓ 〴〴
強い 〴〴〴〴

※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