

11月前半 桜山店 レッスンスケジュール

11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山
対面 9:30 体幹バランス *** あや	対面 9:30 ヒップアップ *** yuka	9:30 月礼拝 ** live さくら	対面 8:30 リンパヨガ ** MAIHO 対面 10:30 骨盤底筋 *** MAIHO 対面 12:30 くびれ美人 *** ayaka 対面 14:30 肩こり解消 ** ayaka	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★ ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス オンラインにて	9:30 美脚ヨガ *** live アスカ	対面 9:30 アロマディテーション ** アスカ	対面 9:30 肩こり解消 ** ayaka	対面 9:30 ウェーブリング *** TOMOMI	対面 9:30 体幹バランス *** あや	8:30 朝ヨガ *** MAIHO 10:30 季節のくつろぎ * live grace 対面 12:30 くびれ美人 *** ayaka 対面 14:30 肩こり解消 ** ayaka	定休日 完全予約制による パーソナル ヨガクラス 定休日に 受付中です★ ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス オンラインにて	対面 9:30 骨盤底筋 *** MAIHO 対面 11:30 ほぐしヨガ ** MAIHO 13:30 デトックス ** live 由起	対面 9:30 太陽礼拝フロー *** アスカ 対面 11:30 目指せ桃尻 ** アスカ 対面 13:30 ストレスリリース *** ayaka 対面 17:00 ほぐしヨガ ** MAIHO 対面 19:00 アロマリラックス ** live saori	対面 9:30 季節のくつろぎ * live grace 対面 11:30 ストレスリリース *** ayaka 対面 13:30 リンパデトックス ** あずみ
対面 11:30 肩こり解消 ** 由起	対面 11:30 アロマリラックス ** live marina	対面 11:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 11:30 くびれ美人 *** ayaka	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 11:30 プラーナーヤマ * ERI	対面 11:30 むくみ解消 ** live hyuga	対面 11:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 11:30 ストレスリリース *** ayaka	対面 11:30 肩こりむくみ解消 ** あや	対面 12:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 12:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 13:30 メンテナスヨガ * ERI	対面 13:30 ストレスリリース *** ayaka	対面 13:30 リンパデトックス ** あずみ
対面 13:30 筋膜リリース ** 由起	対面 13:30 しゃかり基本ピラティス ** NORIKO	対面 13:30 ストレスリリース *** ayaka	対面 13:30 くびれ美人 *** ayaka	オンラインにて	対面 13:30 アンチエイジング ** ERI	対面 13:30 肩こり解消 ** ayaka	対面 13:30 疲労回復 ** live 由起	対面 13:30 しゃかり基本ピラティス ** NORIKO	対面 13:30 アロマリラックス ** live saori	対面 14:30 肩こり解消 ** ayaka	対面 14:30 肩こり解消 ** ayaka	対面 17:00 メンテナスヨガ * ERI	対面 17:00 ほぐしヨガ ** MAIHO	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI
対面 19:00 ピラティス ** SATOMI	対面 19:00 骨盤調律 ** hyuga				対面 19:00 くびれ美人 *** ayaka	対面 19:00 骨盤底筋 *** MAIHO	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI	対面 19:00 疲労回復 ** Narumi	対面 19:00 陰ヨガ * live 由起	対面 19:00 陰ヨガ * live 由起	対面 19:00 インドハタヨガ *** ERI	対面 19:00 アロマリラックス ** live saori	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI
対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ** live Narumi				対面 21:00 肩こり解消 ** ayaka	対面 21:00 星のリラックス ** MAIHO	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ** Narumi	対面 21:00 姿勢改善 ** live grace	対面 21:00 骨盤調律 ** さくら	対面 21:00 ハタヨガ ** live saori	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	

～ 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 ～

リラクセス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系

11月後半 桜山店 レッスンスケジュール

11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山	桜山
対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	メンテナンス	対面 8:30 朝ヨガ ★★★ MAIHO	定休日	対面 9:30 ゆったりフロー ★★★ 由起	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	対面 9:30 肩こりむくみ解消 ★★ あや	対面 9:30 朝ヨガ ★★★ MAIHO	対面 9:30 ピラティス ★★ live yuka	対面 8:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	定休日	対面 9:30 リンパヨガ ★★ MAIHO	対面 9:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★ yuka
対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka		対面 10:30 骨盤調律 ★★ live grace	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 11:30 アロマリラックス ★★ あや	対面 11:30 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 11:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 10:30 季節のくつろぎ ★ live grace	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	対面 11:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 11:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 11:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 11:30 疲労回復 ★★ live あすみ
対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO		対面 12:30 アロマメディテーション ★★ miwa	定休日に 受付中です★	対面 13:30 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga	対面 13:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 13:30 プチトレヨガ ★★ live abiko	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 12:30 肩こり解消 ★★ ayaka	定休日に 受付中です★	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 13:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO
		対面 14:30 アロマリンパ ★ miwa	ご自宅より プレミアムのお客は 2クラス	対面 17:00 ブラーナヤーマ ★ ERI	対面 17:00 リンパヨガ ★★ MAIHO	対面 19:00 インドハタヨガ ★★★ ERI	対面 19:00 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ live grace	ご自宅より プレミアムのお客は 2クラス	対面 14:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 17:00 アーサナ基礎 ★★★ さくら	対面 19:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 19:00 疲労回復 ★★ live Narumi
			スタンダード マンスリー5の お客は 1クラス	対面 19:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 21:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 21:00 姿勢改善 ★★ live grace	対面 21:00	対面 19:00 アーサナ基礎 ★★★ さくら	オンラインにて ご購入 頂けます。	対面 17:00 セミパーソナル 対面 17:00	対面 19:00 アロマリラックス ★★ live saori	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 ほっこりお腹解消 ★★★ live さくら

～ 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 ～

リラクセス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系  
美容系