

1月前半 桜山店 レッスンスケジュール

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
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
年始休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇	9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ nafumi	9:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	9:30 配信 骨盤調律 ★★ live abiko	9:30 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	9:30 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ	8:30~9:30 対面 くびれ美人 ★★★ 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無制限  スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス  オンラインにてご受講頂けます。	9:30~10:30 対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	9:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	9:30 対面 リフレッシュ ★★ marina
					11:30 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	11:30 対面 くびれ美人 ★★★★ ayaka	11:30 対面 ストレスリリース ★★★★ ayaka	11:30 配信 やさしいフロー ★★★★ live 由起	11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	11:15~12:15 対面 ストレスリリース ★★★★ ayaka		11:30 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	11:30 対面 くびれ美人 ★★★★ ayaka	11:30 対面 疲労回復 ★★ marina
					13:30 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	13:30 対面 午後のリラククス ★ ERI	13:30 対面 くびれ美人 ★★★★ ayaka	13:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 対面 ストレスリリース ★★★★ ayaka	12:00~13:00 配信 ハタヨガ ★★ live hyuga		13:00 配信 アシュタンガ ★★★★ live TOMOMI	13:00 配信 筋膜リリース ★★ live 由起	13:00 対面 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO
					17:00 対面 メンテナンス ★ ERI		17:00 対面 骨盤底筋 ★★★★ MAIHO	15:30 対面 セミパーソナルアーサナ基礎 ★★ さくら	15:30 対面 やさしいリンパ ★ さくら	13:45~14:45 対面 リフレッシュロー ★★ yuka		14:45~15:45 配信 アロマリラククス ★★ liveTOMOMI	17:00 対面 星のヒーリング ★ MAIHO	17:00 対面 アロマリンパ ★ miwa
					19:00 対面 インドハタヨガ ★★★★ ERI	19:00 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 ヴィンヤサフロー ★★★★ nafumi	19:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	15:30~16:30 対面 ピラティス ★★ yuka		17:00 配信 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	19:00 配信 アロマメディテーション ★★ miwa	
					21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 対面 夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	21:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi			21:00 配信 ぽっこりお腹解消 ★★ live Mai	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら	

～ 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

1月後半 桜山店 レッスンスケジュール

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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	桜山
9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 配信 ヴィンヤサフロー ★★★★ live nafumi	8:30~9:30 対面 朝ヨガ ★★★★ MAIHO 10:15~11:15 対面	定休日	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live nafumi	9:30 対面 ストレスリリース ★★★★ ayaka	9:30 対面 アクティブヨガ ★★★★ marina	9:30 対面 肩こり解消 ★★ yuka	9:30 対面 アロマメディテーション ★★ アスカ	8:30~9:30 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO 10:15~11:15 対面	定休日	9:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	9:30 対面 アロマリラックス ★★ saori	9:30 対面 疲労回復 ★★ marina	9:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	9:30 対面 パワーヨガ ★★★★ あすみ
11:30 対面 くびれ美人 ★★★★ ayaka	11:30 対面 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO 12:00~13:00 対面	定休日に 受付中です★	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★★ アスカ	11:30 対面 ほぐしヨガ ★★ marina	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ yuka	11:30 対面 むくみ解消 ★★ アスカ	11:30 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO 12:00~13:00 配信	定休日に 受付中です★	11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★★ アスカ	11:30 対面 くびれ美人 ★★★★ ayaka	11:30 対面 ハタヨガ ★★ marina	11:30 対面 骨盤調律 ★★ 由起	11:30 対面 疲労回復 ★★ あすみ
13:30 対面 ストレスリリース ★★★★ ayaka	13:30 対面 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 肩こり解消 ★★ ayaka 13:45~14:45 対面	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	13:30 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ	13:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30~14:15 対面 初心者クラス (45min) ayaka	13:30~14:15 対面 月礼拝 ★★ live さくら 13:45~14:45 対面	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	13:30 配信 開脚ストレッチ ★★ 由起	13:30 対面 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	13:30 配信 デトックス ★★ live 由起
19:00 対面 むくみ解消 ★★ hyuga	19:00 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	配信 ストレスリリース ★★★★ ayaka	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	19:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	19:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	19:00 対面 ハタヨガ ★★ hyuga	19:00 対面 キャンドルフロー ★★★★ MAIHO	15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live saori	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス  オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 ストレッチフロー ★★★★ miwa	19:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	19:00 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi
21:00 配信 肩こり解消 ★★ live nafumi	21:00 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO			21:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	21:00 対面 リラックス ★★ TOMOMI	21:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 キャンドルヨガ ★★ MAIHO			21:00 対面 ストレスリリース ★★★★ ayaka	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	21:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi

～ 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