

桜山店 4月前半 レッスンスケジュール

4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15		
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
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	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面	対面		
	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30		
ゆるりフロー	対面 アロマメディテーション ★★★ live 由起	対面 ヴァイヤサフロー ★★★ grace	対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 朝ヨガ ★★★ MAIHO	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	対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 アロマメディテーション ★★★ アスカ	対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 ヒップアップ ★★★★ yuka	対面 開脚ストレッチ ★★ live yuka	対面 朝ヨガ ★★★ MAIHO	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	対面	対面	
対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 10:15~11:15 ほぐしヨガ ★★ MAIHO		対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30	対面 10:15~11:15 疲労回復 ★★ live grace		対面 11:30	対面 11:30	対面 11:30
対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 12:00~13:00 くびれ美人 ★★★ live ayaka		対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30		対面 13:30	対面 13:30	対面 13:30
対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00	対面 13:45~14:45 ストレッチリリース ★★★★ live ayaka		対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00		対面 17:00	対面 17:00	対面 17:00
対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00		対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 19:00		対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00		対面 19:00	対面 19:00	対面 19:00
対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 19:00		対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00		対面 21:00	対面 21:00	対面 21:00

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。
 レッスン終了後より、30分後までのご退出に
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせて頂きます。
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ アクティブ度 ～

弱い ★
 ↓ ★★
 強い ★★ ★★
 ★★★★★

～ 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

桜山店 4月後半 レッスンスケジュール

4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
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 朝活ヨガ ★★ marina	対面 9:30 ヴィンヤサフロー ★★★★ grace	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	メンテナンスDAY	対面 8:30~9:30 骨盤底筋 ★★★★ MAIHO	対面 9:30 完全予約制による パーソナル ヨガクラス ★★★★ ayaka	対面 9:30 くびれ美人 ★★★★ ayaka	対面 9:30 目指せ桃尻 ★★ live アスカ	対面 9:30 疲労回復 ★★ live SAYA	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★★ yuka	対面 9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	対面 8:30~9:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	対面 9:30 完全予約制による パーソナル ヨガクラス ★★★★ ayaka	対面 9:30~10:30 くびれ美人 ★★★★ ayaka	対面 9:30 アロママジッ ション ★★ live アスカ
対面 11:30 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	対面 11:30 骨盤調律 ★★ grace	対面 11:30 ストレスリリース ★★★★ ayaka		対面 10:15~11:15 ヴィンヤサフロー ★★★★ live grace	対面 11:30 定休日に 受付中です★	対面 11:30 リンバヨガ ★★ MAIHO	対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 11:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 11:30 リフレッシュ ロー ★★ yuka	対面 11:30 疲労回復 ★★ Narumi	対面 10:15~11:15 太陽礼拝フロー ★★★★ アスカ	対面 11:15~12:15 定休日に 受付中です★	対面 11:15~12:15 ストレスリリース ★★★★ ayaka	対面 11:30 くびれ美人 ★★★★ ayaka
13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	13:30 陰ヨガ ★ live 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO		対面 12:00~13:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 13:30 ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	対面 13:30 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	対面 13:30 やさしいフロー ★★★★ 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:30 カラダリセット ★★★★ Narumi	対面 12:00~13:00 むくみ解消 ★★ live saori	対面 13:00~14:00 ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	対面 13:00~14:00 骨盤インナーダイ エット ★★★★ hyuga	対面 13:30 肩こり解消 ★★ ayaka
対面 17:00 骨盤底筋 ★★★★ MAIHO				対面 13:45~14:45 ストレスリリース ★★★★ ayaka	対面 15:30~16:30 オンラインにて	対面 15:30 セミパーソナル アーサナ基礎 ★★ さくら		対面 17:00 メンテナンスヨガ ★ ERI			対面 13:45~14:45 リンバヨガ ★★ MAIHO	対面 14:45~15:45 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	対面 14:45~15:45 陰ヨガ ★ live 由起	
対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 くびれ美人 ★★★★ ayaka	対面 19:00 腸活ヨガ ★★ Narumi		対面 15:30~16:30 ハタヨガ ★★ live hyuga		対面 17:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 19:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 19:00 全身調整 ★★ live TOMOMI	対面 19:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 19:00 陰ヨガ ★ live 由起			対面 17:00 キャンデ ルフロー ★★★★ MAIHO	対面 19:00 肩こり解消 ★★ live 由起
対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 21:00 疲労回復 ★★ Narumi				対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 21:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 21:00 アロマリラク ス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 ストレスリリ ース ★★★★ ayaka	対面 21:00 筋膜リリ ース ★★ live 由起				対面 21:00 リラク ス ★★ live TOMOMI

土日のレッスン本数は5レッスン・レッスン間隔は45分間となります。
 レッスン終了後より、30分後までのご退出に
 ご協力・ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。
 また、各レッスンのスタジオオープン時刻も、15分前とさせていただきます。
 重ねて、ご協力の程、宜しくお願い致します。

～ 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