

桜山店 5月前半 レッスンスケジュール

5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
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 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 9:30~10:30 朝ヨガ ★★★ MAIHO	8:30~9:30 骨盤調律 ★★ live grace 対面 10:15~11:15 くびれ美人 ★★★ ayaka	定休日	対面 9:30~10:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	9:30 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live abiko	対面 9:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 9:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 9:30 朝ヨガ ★★★ MAIHO 10:15~11:15 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	定休日	9:30 目指せ桃尻 ★★★ live アスカ	9:30 アロマリラックス ★★ live marina	対面 9:30 くびれ美人 ★★★ ayaka
対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 11:30 リフレッシュ ロー ★★ yuka	11:15~12:15 むくみ解消 ★★ live saori	12:00~13:00 肩こり解消 ★★ ayaka	定休日に 受付中です★	対面 11:15~12:15 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 常温 11:30 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 11:30 からだリセット ★★★ Narumi	対面 11:30 アロマリラックス ★★ live saori 対面 13:45~14:45 全身調整 ★★ TOMOMI 対面 15:30~16:30 リラックス ★★ TOMOMI	定休日に 受付中です★	11:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	対面 常温 11:30 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起
13:30 アロマリラックス ★★ live saori	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:00~14:00 アクティブヨガ ★★★ yuka	13:45~14:45 ブラーナヤーマ ★ live ERI 15:30~16:30 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:00~14:00 開脚ストレッチ ★★ 由起	対面 13:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	13:30 ハタヨガ ★★ live hyuga	対面 13:45~14:45 全身調整 ★★ TOMOMI 対面 15:30~16:30 リラックス ★★ TOMOMI	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 アロマリラックス ★★ さくら	対面 13:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 13:30 疲労回復 ★★ あずみ
対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ hyuga	14:45~15:45 ピラティス ★★ yuka	スタンダード マンズリー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 ★ 由起	対面 17:00 リンパヨガ ★★ MAIHO	対面 17:00 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 19:00 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 むくみ解消 ★★ live hyuga	対面 19:00 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 17:00 ブラーナヤーマ ★ ERI	対面 17:00 星のヒーリング ★ MAIHO	対面 19:00 インドハタヨガ ★★★ ERI
対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi											対面 19:00 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 19:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 全身調整 ★★ live TOMOMI
												対面 21:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 21:00 ピラティス ★★★ SATOMI	

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

桜山店 5月後半 レッスンスケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31			
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			
対面 9:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	10:30~11:30 VITRA お花見 パークヨガ DAY in 牧野が池公園	対面 8:30~9:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	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★	対面 9:30 朝ヨガ ★★★ MAIHO	対面 9:30 ハタヨガ ★★★ live marina	対面 9:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ live さくら	対面 9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	対面 8:30~9:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	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★	対面 9:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 9:30 ハタヨガ ★★ marina	対面 9:30 骨盤調律 ★★ live abiko	対面 9:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 9:30 ピラティス ★★ live yuka			
対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka		対面 10:15~11:15 目指せ桃尻 ★★ アスカ		対面 11:30 プラーナーマ ★ ERI	対面 11:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	対面 11:30 ハタヨガ ★★ saori	対面 11:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 10:15~11:15 季節のくつろぎ ★ grace		対面 11:30 季節のくつろぎ ★ grace	対面 11:30 アロマメディテー ション ★★ live アスカ	対面 11:30 骨盤インナーダイ エット ★★★ hyuga	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 ハタヨガ ★★ アスカ	対面 11:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga		
対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO		対面 12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace		対面 13:30 リラククスフロー ★★ ERI	対面 13:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	対面 13:30 股関節ほぐし ★★ live 由起	対面 13:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 12:00~13:00 骨盤調律 ★★ live hyuga		対面 13:30 ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 太陽礼拝フロー ★★★ live アスカ	対面 13:30 やさしいフロー ★★★ live 由起	対面 13:30 デトックス ★★ 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ hyuga	
		対面 13:45~14:45 むくみ解消 ★★ live saori			スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス				対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga		対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 13:45~14:45 からだほぐし ★★ live hyuga					
		対面 15:30~16:30 ジャラネティ WS アスカ		対面 17:00 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	オンラインにて	対面 17:00 リンバヨガ ★★ MAIHO	対面 17:00 リンバヨガ ★★ MAIHO				対面 17:00 リンバヨガ ★★ MAIHO	対面 17:00 リンバヨガ ★★ MAIHO	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★★ ERI	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★★ ayaka	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★★ ayaka	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★★ ayaka	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★★ ayaka	対面 17:00 メンテナンスヨガ ★★ ayaka
19:00 ピラティス ★★ live SATOMI				対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		対面 19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 19:00 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ live hyuga		対面 19:00 季節のくつろぎ ★ grace	対面 19:00 季節のくつろぎ ★ grace	対面 19:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 19:00 アンチエイジング ★★ ayaka	対面 19:00 アンチエイジング ★★ SATOMI	対面 19:00 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	対面 19:00 初めての骨盤ダイ エット ★★ hyuga	対面 19:00 肩こり解消 ★★ live 由起
21:00 疲労回復 ★★ live Narumi				対面 21:00 リラックス ★★ live TOMOMI		対面 21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 月礼拝 ★★ live さくら	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 疲労回復 ★★ live Narumi		対面 21:00 骨盤調律 ★★ grace	対面 21:00 骨盤調律 ★★ grace	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ MAIHO	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	対面 21:00 アロマリラックス ★★ 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 ～

リラククス系  
 アクティブ系  
 調整系  
 エクササイズ系  
 美容系