

2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		
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
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		
8:30~9:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ 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★ 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 オンラインにてご購入頂けません。	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	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 オンラインにてご購入頂けません。	9:30 配信	9:30~10:30 配信	9:30 対面	9:30 配信	9:30 対面	8:30~9:30 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ		
10:15~11:15 対面 目指せ桃尻 ★★ アスカ		11:30 配信	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面		10:15~11:15 対面	11:30 配信	11:15~12:15 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ
12:00~13:00 配信 からだほぐし ★★ live hyuga		13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 配信	13:30 対面	13:30 対面		12:00~13:00 配信	13:30 対面	13:00~14:00 配信	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	12:00~13:00 配信 美脚ヨガ ★★ live アスカ
13:45~14:45 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI		骨盤ダイエット ★★ hyuga	骨盤ダイエット ★★★ ayaka	骨盤調律 ★★ 由起	疲労回復 ★★ live Narumi	肩こり解消 ★★ ayaka	肩こり解消 ★★ ayaka		13:45~14:45 対面	骨盤底筋 ★★★ MAIHO	14:45~15:45 配信	14:45~15:45 配信	疲労回復 ★★ live Narumi			13:45~14:45 対面
15:30~16:30 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI				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 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 配信				19:00 対面			19:00 対面	19:00 配信	19:00 対面
			疲労回復 ★★ live Narumi	夜の骨盤底筋 ★★★ MAIHO	ピラティス ★★★ SATOMI	ヴィンヤサフロー ★★★★ nafumi	筋膜リリース ★★ live 由起				インドハタヨガ ★★★ ERI			ピラティス ★★★ SATOMI	むくみ解消 ★★ hyuga	疲労回復 ★★ live Narumi
			21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面	21:00 配信				21:00 配信			21:00 対面	21:00 配信	21:00 対面
			リフレッシュ ★★ live Narumi	リラクゼーションリンパ ★ MAIHO	陰ヨガ ★ SATOMI	アロマリラックス ★★ nafumi	ほっこりお腹解消 ★★★★ live さくら				腸活ヨガ ★★ live Narumi			陰ヨガ ★ SATOMI	肩こり解消 ★★ live nafumi	夜の骨盤底筋 ★★★ MAIHO

～ 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

