

3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	定休日					★断食DAY★	8:30~9:30 対面	定休日					★断食DAY★	8:30~9:30 配信
アロマリラックス ★★ marina	完全予約制に よパーソナル ヨガクラス	9:30 対面 アロマメディ テーション ★★ aska	9:30 対面 ハタヨガ ★★ marina	9:30 対面 朝ヨガ ★★★ marina	9:30 配信 アクティブヨガ ★★★ live yuka	9:30 対面 デトックスフ ロー ★★★ nafumi	9:30 対面 美コア ★★ grace	完全予約制に よパーソナル ヨガクラス	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	9:30 配信 リンパヨガ ★★ live marina	9:30 対面 美脚ヨガ ★★ aska	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	9:30 対面 太陽礼拝フロ ア ★★★ aska	8:30~9:30 配信 疲労回復 ★★ live marina
10:15~11:15 対面	定休日に 受付中です★	11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	11:30 対面 疲労回復 ★★ marina	11:30 対面 ほぐしヨガ ★★ marina	11:30 配信 ピラティス ★★ live yuka	11:30 対面 リフレッシュ ★★ nafumi	10:15~11:15 対面 骨盤調律 ★★ grace	定休日に 受付中です★	11:30 対面 リラックスフ ロー ★★ ERI	11:30 対面 ゆったりフロ ア ★★★ 由起	11:30 対面 アロマメディ テーション ★★ aska	11:30 対面 デトックス ★★ 由起	11:30 対面 目指せ桃尻 ★★ aska	10:15~11:15 対面
アクティブヨガ ★★★ marina														朝ヨガ ★★★ MAIHO
12:00~13:00 配信														12:00~13:00 対面
ハタヨガ ★★★ live saori	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 くびれ美人 ★★★ ayaka	13:30 対面 アンチエイジ ング ★★ あすみ	13:30 対面 ストレスリ リース ★★★ ayaka	13:30 配信 アロマリ ラックス ★★ live saori	12:00~13:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 午後のリ ラックス ★ ERI	13:30 対面 筋膜リ リース ★★ 由起		13:30 対面 筋膜リ リース ★★ 由起	13:30 配信 ハタ ヨガ ★★ live saori	13:45~14:45 配信
13:45~14:45 配信	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス						13:45~14:45 対面 骨盤ダイ エット ★★ hyuga	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス						13:45~14:45 配信
やさしい 筋膜リ リース ★ live さくら	オンラインにて ご受講 頂けます。	17:00 対面 メンテナンス ★ ERI			17:00 対面 股関節ほ ぐし ★★ miwa		15:30~16:30 対面 からだほ ぐし ★★ hyuga	オンラインにて ご受講 頂けます。				17:00 対面 ほぐし ヨガ ★★ MAIHO		17:00 対面 リンパ デトク ス ★★ ayaka
		19:00 対面 インドハ タヨガ ★★★ ERI	19:00 配信 姿勢トレ ーニング ★★ live TOMOMI	19:00 対面 ピラティ ス ★★ SATOMI	19:00 対面 骨盤ダイ エット ★★ hyuga	19:00 配信 陰ヨガ ★ live 由起			19:00 配信 ハタ ヨガ ★★ live saori	19:00 対面 夜の骨 盤底筋 ★★ MAIHO	19:00 対面 アロマ 陰ヨガ ★ SATOMI	19:00 対面 からだ ほぐし ★★ hyuga	19:00 対面 肩こり 解消 ★★ ayaka	
		21:00 配信 腸活 ヨガ ★★ live Narumi	21:00 対面 ほぐし ヨガ ★★ MAIHO	21:00 対面 アロマ 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 アロマ リラク ス ★★ live saori	21:00 配信 ぽっこ りお腹 解消 ★★★ live さくら			21:00 配信 アロマ リラク ス ★★ live saori	21:00 対面 リラク ゼーシ ョン リン パ ★ MAIHO	21:00 対面 ピラ ティ ス ★★ SATOMI	21:00 配信 肩こり 解消 ★★ live nafumi	21:00 配信 疲労 回復 ★★ live Narumi	

☆ 3月イベント情報 ☆

イベント名：ピテラゴルフカップ  
開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合  
開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部  
参加費：16,000円（税込み）  
全員の方に参加賞がございます。優勝者には、、、  
ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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

3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	
日	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	桜山	
<b>定休日</b>  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★	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30~10:30 対面	9:30 配信	8:30~9:30 対面 美コア ★★ grace	定休日	9:30 配信	9:30 配信	9:30 対面	9:30 対面		8:30~9:30 対面	定休日	9:30 対面	
	アロマリラックス ★★ nafumi	くびれ美人 ★★★ ayaka	朝ヨガ ★★★ marina	ほぐしヨガ ★★ MAIHO	カラダリセット ★★★ live Narumi	完全予約制によるパーソナルヨガクラス ★★★ live nafumi	ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	ピラティス ★★ live yuka	リフレッシュ ★★ marina	アンチエイジング ★★ あすみ			目指せ桃尻 ★★★ アスカ	完全予約制によるパーソナルヨガクラス ★★★ アスカ	リフレッシュフロー ★★ アスカ	
	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:15~12:15 対面	11:30 対面	季節のくつろぎ ★ grace	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面			10:15~11:15 対面	定休日に受付中です★	11:30 対面	
	骨盤調律 ★★ nafumi	アロマメディテーション ★★ アスカ	やさしいフロー ★★★ 由起	骨盤底筋 ★★★ MAIHO	目指せ桃尻 ★★ アスカ	12:00~13:00 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面			12:00~13:00 配信	太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	アロマメディテーション ★★★ アスカ	
	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:00~14:00 配信	13:30 対面	ストレッチリリース ★★★ ayaka	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面			13:30 配信		13:30 対面	
	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 ★★ hyuga	目指せ桃尻 ★★ アスカ	筋膜リリース ★★ 由起	やさしい筋膜リリース ★ live さくら	アロマメディテーション ★★ アスカ	13:45~14:45 対面	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 ★★ ERI	アンチエイジング ★★ ERI	筋膜リリース ★★ 由起	美脚ヨガ ★★ アスカ	開脚ストレッチ ★★ 由起	メンテナンスDay	腸活ヨガ ★★ live Narumi	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限 ★★ hyuga	骨盤ダイエット ★★ hyuga	
	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス			14:45~15:45 配信	15:30 対面	肩こり解消 ★★ ayaka	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス						13:45~14:45 配信	ハタヨガ ★★ live hyuga	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。	17:00 対面	17:00 対面	17:00 対面			オンラインにてご受講頂けます。		17:00 対面				15:30~16:30 配信	からだほぐし ★★ live hyuga	オンラインにてご受講頂けます。	17:00 対面
		メンテナンス ★ ERI	リラクゼーションリンパ ★ MAIHO	ストレスリリース ★★★ ayaka					骨盤底筋 ★★★ MAIHO							プラーナーヤマ ★ ERI
		19:00 対面	19:00 配信	19:00 対面		19:00 配信		19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面					19:00 対面
	インドハタヨガ ★★★ ERI	アンチエイジング ★★ live ERI	ピラティス ★★ SATOMI		リラックス ★★ live TOMOMI		くびれ美人 ★★★ ayaka	リラクゼーションリンパ ★ MAIHO	骨盤リセット ★★ SATOMI	からだほぐし ★★ hyuga					アンチエイジング ★★ ERI	
	21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面		21:00 配信		21:00 対面	21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信					21:00 配信	
	疲労回復 ★★ live Narumi	夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		美脚ヨガ ★★ live Mai		ストレスリリース ★★★ ayaka	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	ピラティス ★★ SATOMI	骨盤調律 ★★ live nafumi					アロマリラックス ★★ live TOMOMI	

☆3月イベント情報☆  
 イベント名：ピテラゴルフカップ  
 開催日：3/17（月）8:30ゴルフ場受付集合  
 開催場所：ワールドレイクゴルフ倶楽部  
 参加費：16,000円（税込み）  
 全員の方に参加賞がございます。優勝者には...  
 ご興味ある方は各店舗スタッフまでお尋ね下さい。

～ 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