

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 | | 13:45~14:45 配信 | 13:45~14:45 配信 | 13:45~14:45 配信 | 13:45~14:45 配信 | 13:45~14:45 配信 | 13:45~14:45 配信 | | 13:45~14:45 対面 | 13:45~14:45 対面 | 14:45~15:45 配信 | 14:45~15:45 配信 | 14:45~15:45 配信 | 14:45~15:45 配信 | 14:45~15:45 配信 | 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 | 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 対面 | 19:00 配信 | | 19:00 配信 | 19:00 対面 | 19:00 対面 | 19:00 対面 | 19:00 対面 | 19:00 対面 | 19:00 配信 | 19:00 配信 |
| | | 21:00 配信 | 21:00 対面 | 21:00 対面 | 21:00 対面 | 21:00 対面 | 21:00 配信 | | 21:00 配信 | 21:00 配信 | 21:00 配信 | 21:00 対面 | 21:00 配信 | 21:00 対面 | 21:00 対面 | 21:00 対面 |
| | | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 |
| | | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 |
| | | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 | 配信 |

～ 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

2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 | | |
|--|-----------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------|--|--|--|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|--|--|
| 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 | | |
| 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 配信 むくみ解消 ★★ live 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。 | 9:30~10:30 配信 | 9:30 対面 | 9:30 対面 | 9:30 対面 | | | |
| | ★★★ MAIHO | ★★★ ayaka | ★★ ayaka | ★★ yuka | ★★ アスカ | ★★ アスカ | | 10:15~11:15 配信 アロマメディテーション ★★ live アスカ | ★★ live grace | ★★★ ayaka | ★★★ grace | ★★ yuka | | |
| | 11:30 対面 | 11:30 対面 | 11:30 対面 | 11:30 対面 | 11:30 対面 | 11:30 対面 | | 12:00~13:00 対面 | 11:15~12:15 配信 | 11:30 対面 | 11:30 配信 | 11:30 対面 | | |
| | ★★ 由起 | ★ 由起 | ★★ ERI | ★★ yuka | ★★★ アスカ | ★★★ アスカ | | 13:00~14:00 配信 | アロマリラックス ★★ live grace | アロマリラックス ★★ saori | ヒップアップ ★★★ 恵 | リラクセス ★★ yuka | | |
| | 13:30 対面 | 13:30 対面 | 13:30 対面 | 13:30 配信 | 13:30 対面 | 13:30 対面 | | ほぐしヨガ ★★ MAIHO | 13:00~14:00 対面 | 13:30 配信 | 13:30 対面 | 13:30 配信 | | |
| | ★★ 由起 | ★★ 由起 | ★ ERI | ★★ live saori | ★★★ ayaka | ★★★ ayaka | | 13:45~14:45 対面 | 肩こり解消 ★★ ayaka | 骨盤調律 ★★ live さくら | しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO | リラクセスフロー ★★ live ERI | | |
| | | | | 15:30 対面 | | | | 骨盤底筋 ★★★ MAIHO | 14:45~15:45 対面 | | | | | |
| | | | | セミパーソナルアーサナ基礎 ★★ さくら | | | | 15:30~16:30 配信 | ストレスリリース ★★★ ayaka | | | | | |
| | 17:00 対面 | | | | | | | 疲労回復 ★★ live Narumi | 17:00 対面 | | | | | |
| | ★ ERI | | | | | | | ストレッチフロー ★★ miwa | | | | | | |
| | 19:00 対面 | 19:00 配信 | 19:00 対面 | 19:00 配信 | 19:00 対面 | 19:00 対面 | | | | | | | | |
| | アンチエイジング ★★ ERI | 骨盤リセット ★★ live SATOMI | アロマ陰ヨガ ★ SATOMI | からだほぐし ★★ live hyuga | アロマリンバ ★ miwa | | | | | | | | | |
| 21:00 配信 | 21:00 対面 | 21:00 対面 | 21:00 配信 | 21:00 配信 | 21:00 配信 | | | | | | | | | |
| 疲労回復 ★★ live Narumi | ほぐしヨガ ★★ MAIHO | ピラティス ★★ SATOMI | 骨盤調律 ★★ live nafumi | リフレッシュ ★★ live Narumi | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

メンテナンス Day

～ 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