

9月桜山店 レッスンスケジュール前半

9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14	9/15
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
9:30 対面 8:30 ハタヨガフロー *** live SAYA	対面 8:30 骨盤底筋 ***~**** MAIHO セミパーソナル ヨガクラス 10:30 アーサナ基礎 ** さくら	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 ほぐしヨガ ** MAIHO	対面 9:30 太陽礼拝フロー *** アスカ	対面 9:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 9:30 アロマリラックス ** live saori	対面 9:30 アクティブヨガ *** live marina	8:30 ヴィンヤサフロー *** live 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 骨盤調律 ** 由起	対面 9:30 太陽礼拝フロー *** アスカ	対面 9:30 肩こりむくみ解消 ** あや	対面 9:30 肩こり解消 ** ayaka	
対面 11:30 アロマリラックス ** あや	対面 12:30 太陽礼拝フロー *** さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	11:30 ゆったりフロー *** live 由起	11:30 筋膜リリース ** live 由起	11:30 やさしいフロー *** 由起	11:30 肩こり解消 ** ayaka	11:30 疲労回復 *** あずみ	10:30 骨盤調律 ** live hyuga	対面 12:30 くびれ美人 *** ayaka	対面 11:30 疲労回復 ** 由起	対面 11:30 リンパドトックス ** あずみ	対面 11:30 体幹バランス *** あや	11:30 リフレッシュフロー ** live yuka	
対面 13:30 肩こりむくみ解消 ** あや	対面 14:30 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 オンラインにて	13:30 陰ヨガ * live 由起	対面 13:30 骨盤インナーダイエット *** hyuga	対面 13:30 骨盤調律 ** 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ** NORIKO	13:30 むくみ解消 ** live saori	対面 14:30 肩こり解消 ** ayaka	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス 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 13:30 骨盤インナーダイエット *** hyuga	対面 13:30 アンチエイジング ** ERI	13:30 筋膜リリース ** live 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ** NORIKO	メンテナンス
19:00 アロマリラックス ** live grace			対面 17:00 メンテナンスヨガ ** ERI			対面 19:00 インドハタヨガ *** ERI	対面 19:00 くびれ美人 *** ayaka			対面 19:00 くびれ美人 *** ayaka	対面 19:00 骨盤底筋 ***~**** MAIHO	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI	対面 19:00 骨盤リセット ** SATOMI	
21:00 ぽっこりお腹解消 ***~**** live さくら			21:00 姿勢トレーニング ** live TOMOMI	対面 21:00 肩こり解消 ** ayaka	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ * live SATOMI	対面 21:00 肩こり解消 ** ayaka			対面 21:00 肩こり解消 ** ayaka	対面 21:00 リンパドトックス ** MAIHO	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI	

～ 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

9月桜山店 レッスンスケジュール後半

9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30
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
対面 8:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	定休日	対面 9:30 朝ヨガ ★★~★★★ MAIHO	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	9:30 アロマリラックス ★★ live saori	9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	対面 9:30 リンパデトックス ★★ MAIHO	対面 8:30 リンパデトックス ★★ MAIHO	定休日	対面 9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	9:30 ハタヨガ ★★ live marina	対面 9:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★ yuka	対面 9:30 リフレッシュフロー ★★ live yuka	対面 8:30 美脚ヨガ ★★ アスカ
10:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live grace	定休日に 受付中です★	対面 11:30 メンテナンスヨガ ★★ ERI	対面 11:30 ピラティス ★★ yuka	対面 11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	対面 11:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 11:30 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	対面 10:30 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	定休日に 受付中です★	対面 11:30 リンパデトックス ★★ MAIHO	対面 11:30 アロマメディテーション ★★ アスカ	対面 11:30 陰ヨガ ★★ 由起	対面 11:30 リフレッシュフロー ★★ yuka	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	対面 10:30 アロマメディテーション ★★ アスカ
対面 12:30 ヨガセラピー ★★ miwa	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 13:30 ブラーナヤーマ ★ ERI	対面 13:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 アロマリラックス ★★ 由起	対面 12:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	対面 13:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	対面 13:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 13:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 肩こりむくみ解消 ★★ live あや	12:30 ぽっこりお腹解消 ★★~★★★ live さくら
対面 14:30 アロマリルパ ★ miwa	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 17:00 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 ほぐしヨガ ★★ live hyuga	対面 14:30 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 オンラインにて	対面 17:00 ブラーナヤーマ ★ ERI	対面 19:00 インドハタヨガ ★★★ ERI	対面 19:00 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 14:30 リラックス ★★ live さくら
			対面 21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live grace			対面 21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 星のリラックス ★★ MAIHO	21:00 むくみ解消 ★★ live saori	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 肩こり解消 ★★ ayaka	

～ 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