



5月 桜山 Lesson Schedule

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		
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
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 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 ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」 を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	9:30 ヒップアップ ☺☺☺ saori	10:00 対面 リラックス ☺☺ さくら	10:00 陰陽ヨガ ☺☺☺ 由起	9:30 骨盤調律ヨガ ☺☺ hyuga	9:30 ヒップアップ ☺☺☺ yuka	8:30 からだほぐし ☺☺ hyuga	定休日	9:30 対面 リラックス ☺☺ grace	10:00 アシュタンガ ☺☺☺ hyuga	10:00 アロマリラックス ☺☺ mao	9:30 対面 美脚ヨガ ☺☺ あや	メンテナンス DAY	8:30 美ボディ ☺☺☺ satsuki	定休日		
	11:30 アロマリラックス ☺☺ saori	12:00 対面 太陽礼拝フロー ☺☺☺ さくら	12:00 対面 午後のリラックス ☺☺ ERI	11:30 スタイルアップ ☺☺☺ TOMOMI	11:30 ピラティス ☺☺ yuka	10:30 対面 太陽礼拝フロー ☺☺☺ さくら	11:30 対面 骨盤調律 ☺☺ grace	11:30 対面 骨盤調律 ☺☺ grace	12:00 リラックス ☺☺ hyuga	12:00 リンパデトックス ☺☺☺ mao	11:30 対面 ヴァンヤサフ ロー ☺☺☺ あや		10:30 アロマリラックス ☺☺ satsuki	12:30 ゆったりフロー ☺☺☺ 由起	10:30 アロマリラックス ☺☺ satsuki	定休日に 受付中です★
	13:30 骨盤調律ヨガ ☺☺ hyuga	14:00 骨盤調律 ☺☺ 由起	14:00 対面 アンチエイジング ☺☺ ERI	13:30 アロマリラックス ☺☺ satsuki	13:30 スローフロー ☺☺☺ nana	12:30 肩こり解消 ☺☺ 由起	13:30 からだほぐし ☺☺ hyuga	13:30 からだほぐし ☺☺ hyuga	14:00 姿勢トレーニング ☺☺ TOMOMI	14:00 骨盤調律 ☺☺ 由起	13:30 ハタヨガ ☺☺☺ saori		12:30 ゆったりフロー ☺☺☺ 由起	14:30 疲労回復ヨガ ☺☺ 由起	14:30 疲労回復ヨガ ☺☺ 由起	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 ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」 を ご選択の上 ご予約を お願い致します。
	19:00 対面 骨盤底筋 ☺☺☺☺ MAIHO			15:30 美脚ヨガ ☺☺ satsuki	15:30 リラックス ☺☺ nana	14:30 疲労回復 ☺☺ 由起	19:00 サンセットフロー ☺☺☺☺ ERI	19:00 対面 リラックス ☺☺ さくら	19:00 リラクセス ☺☺ さくら	19:00 ピラティス ☺☺ SATOMI	19:00 姿勢トレーニング ☺☺ TOMOMI					
	21:00 対面 星のリラックス ☺☺ MAIHO						21:00 おやすみ前の リラックスヨガ ☺☺ ERI	21:00 対面 骨盤調律 ☺☺ さくら	21:00 陰ヨガ ☺ SATOMI	21:00 からだほぐし ☺☺ TOMOMI						

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ 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



5月 桜山 Lesson Schedule

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
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
9:30			9:30	9:30	8:30 ストレッチフロー	定休日	9:30					8:30	定休日		
ベーシック ☺☺ nana	10:00 アロマリラックス	10:00 ヴィンヤサフロー	ヒップアップ ☺☺☺ yuka	骨盤調律ヨガ ☺☺ hyuga	☺☺☺ miwa	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	太陽礼拝フロー ☺☺☺ 由起	10:00 対面 リラックス ☺☺ さくら	10:00 肩こり解消 ☺☺ あや	9:30 対面 ピラティス ☺☺ yuka	9:30 アロマリラックス ☺☺ saori	リフレッシュフロー ☺☺ yuka	完全予約制による パーソナル ヨガクラス	9:30 対面 スローフロー ☺☺☺ grace	10:00 ヨガセラピー ☺☺ miwa
11:30 リラックス ☺☺ nana	12:00 対面 肩こり解消 ☺☺ 由起	12:00 アロマリラックス ☺☺ あや	11:30 リフレッシュフロー ☺☺ yuka	11:30 脂肪燃焼 ☺☺☺ hyuga	10:30 アロマメディテーショ ン ☺☺ miwa	定休日に 受付中です★	11:30 陰ヨガ ☺ 由起	12:00 対面 太陽礼拝フロー ☺☺☺ さくら	12:00 ヴィンヤサフロー ☺☺ あや	11:30 対面 リフレッシュフロー ☺☺ yuka	11:30 ヒップアップ ☺☺☺ saori	10:30 ヒップアップ ☺☺☺ yuka	定休日に 受付中です★	11:30 対面 疲労回復 ☺☺ grace	12:00 ストレッチフロー ☺☺☺ miwa
13:30 太陽礼拝フロー ☺☺☺ 由起	14:00 対面 ゆったりフロー ☺☺☺ 由起	14:00 骨盤リセット ☺☺ SATOMI	13:30 筋膜リリース ☺☺ 由起	13:30 ピラティス ☺☺ SATOMI	13:30 骨盤調律 ☺☺ さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 骨盤調律ヨガ ☺☺ hyuga	14:00 リンパヨガ ☺☺ nana	14:00 骨盤リセット ☺☺ SATOMI	13:30 ハタヨガ ☺☺ saori	13:30 対面 ピラティス ☺☺ SATOMI	12:30 アロマリラックス ☺☺ satsuki	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 アンチエイジング ☺☺ ERI	14:00 からだほぐし ☺☺ china
19:00 対面 ピラティス ☺☺ SATOMI	19:00 リラックス ☺☺ nana	19:00 アンチエイジング ☺☺ ERI	19:00 姿勢トレーニング ☺☺ TOMOMI	19:00 アロマリラックス ☺☺ grace	14:30 リラックス ☺☺ TOMOMI	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	19:00 アンチエイジング ☺☺ ERI	19:00 ピラティス ☺☺ SATOMI	19:00 筋膜リリース ☺☺ 由起	19:00 アロマリンパヨガ ☺☺ miwa	15:30 対面 陰ヨガ ☺ SATOMI	14:30 腸活ヨガ ☺☺ satsuki	スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	19:00 リラックス ☺☺ さくら	19:00 肩こり解消 ☺☺ mao
21:00 対面 陰ヨガ ☺ SATOMI	21:00 ベーシック ☺☺ nana	21:00 ブラーナヤマ ☺ ERI	21:00 からだほぐし ☺☺ TOMOMI	21:00 姿勢改善 ☺☺ grace		オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	21:00 おやすみ前の リラックスヨガ ☺☺ ERI	21:00 陰ヨガ ☺ SATOMI	21:00 骨盤調律 ☺☺ 由起	21:00 ヨガセラピー ☺☺ miwa	21:00 アロマリラックス ☺☺ grace		オンラインにて ご受講 頂けます。 ご予約は 店舗選択を 「オンライン」を ご選択の上 ご予約を お願い致します。	21:00 骨盤調律 ☺☺ さくら	21:00 リンパヨガ ☺☺ nana

★対面クラスにご参加いただく際のお願い事項★

対面クラスへのご参加の際は、「クラス参加同意書」をお読み頂き、御承諾頂けましたらご受講頂けます。

～ 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