

5月前半 桜山店スケジュール

5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
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
対面 9:30 骨盤底筋 ***~*** MAIHO	対面 10:00 腸活ヨガ ** Narumi	対面 10:00 ゆったりリフロー *** 由起	対面 9:30 からだリセットヨ ガ *** Narumi	対面 9:30 開脚ストレッチ ** yuka	対面 8:30 リフレッシュフロー ** 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★	対面 9:30 からだリセットヨ ガ *** Narumi	対面 10:00 筋膜リリース ** 由起	対面 10:00 アロマリラックス ** あや	対面 9:30 リフレッシュフロー ** yuka		8:30 アロマリラックス ** live grace 対面 10:30 骨盤底筋 ***~*** MAIHO	定休日 プロギング & ヨガクラス を実施します。 ※詳細はスタッフまで	対面 9:30 骨盤底筋 ***~*** MAIHO
対面 11:30 リンパデトックス ** MAIHO	対面 12:00 美姿勢ヨガ *** Narumi	対面 12:00 ウェーブリング ** TOMOMI	対面 11:30 リラックス ** Narumi	対面 11:30 ヒップアップ *** yuka	10:30 骨盤調律 ** live grace	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。	対面 11:30 腸活ヨガ ** Narumi	対面 12:00 ゆったりリフロー *** 由起	対面 12:00 体幹バランス *** あや	対面 11:30 アクティブヨガ *** yuka	メンテナンス	対面 10:30 骨盤底筋 ***~*** MAIHO		対面 11:30 からだほぐし ** MAIHO
対面 13:30 骨盤調律 ** hyuga	対面 14:00 プラナヤマ * ERI	14:00 ほっこりお腹解消 ** live さくら	13:30 ハタヨガ *** live SAYA	13:30 月礼拝 ***~*** live さくら	12:30 リラックス ** live さくら		13:30 リフレッシュフロー ** live アスカ	対面 14:00 肩こり解消 ** mao	対面 14:00 ピラティス ** SATOMI	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ** NORIKO		対面 12:30 リンパデトックス ** MAIHO	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。	対面 13:30 脂肪燃焼 *** hyuga
19:00 筋膜リリース ** live 由起	19:00 アロマリラックス ** live saori						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 腸活ヨガ ** Narumi	対面 19:00 ピラティス ** SATOMI				対面 19:00 ウェーブリング ** TOMOMI
21:00 リラックス ** live TOMOMI	21:00 むくみ解消 ** live saori						対面 21:00 おやすみ前のリ ラックス ** ERI	対面 21:00 リンパデトックス ** MAIHO	対面 21:00 リラックス ** Narumi	対面 21:00 陰ヨガ * SATOMI				対面 21:00 アロマリラックス ** live saori

～ 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月後半 桜山店スケジュール

5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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
10:00 アクティブヨガ ★★★ live yuka	対面 10:00 ベーシック ★★ あずみ	対面 9:30 むくみ解消 ★★ アスカ	対面 9:30 リラックス ★★ あや	8:30 スローフロー ★★★ live grace	定休日	対面 9:30 姿勢トレーニング ★★ TOMOMI	対面 10:00 ゆったりリフロー ★★★ 由起	対面 10:00 ベーシック ★★ あずみ	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka	9:30 からだほぐし ★★ live hyuga	対面 8:30 アロマリラックス ★★ grace	定休日	対面 9:30 骨盤底筋 ★★～★★★ MAIHO	対面 10:00 ゆったりリフロー ★★★ 由起	10:00 美脚ヨガ ★★ live あや
12:00 開脚ストレッチ ★★ live yuka	12:00 体幹バランス ★★★ live あや	対面 11:30 リフレッシュアロー ★★ アスカ	対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 10:30 アロマリンパ ★ miwa	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★	11:30 陰ヨガ ★ live 由起	対面 12:00 疲労回復 ★★ 由起	12:00 アロマリラックス ★★ live saori	対面 11:30 リフレッシュアロー ★★ yuka	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 10:30 スローフロー ★★★ grace	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 11:30 リンパドレタージュ ★★ MAIHO	対面 12:00 筋膜リリース ★★ 由起	12:00 体幹バランス ★★★ live あや
対面 14:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 14:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 13:30 レッカリ基本ピラティス ★★ NORIKO	13:30 ぼっこりお腹解消 ★★ live さくら	対面 12:30 ヨガセラピー ★★ miwa	ご自宅より プレミアム お客様は 2クラス スタンダード マンスリー5 お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 13:30 骨盤インナーダイエット ★★★ hyuga	14:00 アンチエイジング ★★ live ERI	対面 14:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	対面 13:30 レッカリ基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 12:30 月礼拝 ★★～★★★ さくら	ご自宅より プレミアム お客様は 2クラス スタンダード マンスリー5 お客様は 1クラス オンラインにて ご受講 頂けます。	13:30 肩こり解消 ★★ live 由起	対面 14:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 14:00 ピラティス ★★ SATOMI
19:00 骨盤リセット ★★ live SATOMI	対面 19:00 リラックス ★★ さくら	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	20:00 リラックス ★★ live さくら			対面 19:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 19:00 ウェーブリング ★★ TOMOMI	対面 19:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	20:00 季節のくつろぎ ★ live grace			19:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 19:00 骨盤底筋 ★★～★★★ MAIHO	対面 19:00 リラックス ★★ さくら
21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	対面 21:00 月礼拝 ★★～★★★ さくら	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI				対面 21:00 おやすみ前のリ ラックス ★★ ERI	21:00 むくみ解消 ★★ live saori	対面 21:00 リラックス ★★ Narumi	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI				21:00 リラックス ★★ live TOMOMI	対面 21:00 星のリラックス ★★ MAIHO	対面 21:00 月礼拝 ★★～★★★ さくら

～ 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