

6月前半 桜山スケジュール






6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
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 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 8:30 むくみ解消 ★★ アスカ	定休日	対面 9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	対面 10:00 からだリセットヨ ガ ★★★ Narumi	対面 10:00 肩こり解消 ★★ あや	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ yuka	対面 9:30 アロマリラックス ★★ あや	対面 8:30 ほぐしヨガ ★★ 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★	対面 9:30 美脚ヨガ ★★ アスカ	10:00 アロマメディテー ション ★★ live アスカ	対面 10:00 アロマリラックス ★★ あや	対面 9:30 開脚ストレッチ ★★ yuka
対面 11:30 ヒップアップ ★★★ yuka	11:30 アクティブヨガ ★★★ live yuka	対面 10:30 リラックス ★★ アスカ	定休日に 受付中です★	対面 11:30 リンパデトックス ★★ MAIHO	12:00 美脚ヨガ ★★ live アスカ	対面 12:00 体幹バランス ★★★ あや	11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや	10:30 ハタヨガ ★★★ live saori	定休日に 受付中です★	対面 11:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	対面 12:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 12:00 体幹バランス ★★★ あや	対面 11:30 ヒップアップ ★★★ yuka
対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 ベーシック ★★ あすみ	対面 12:30 肩こり解消 ★★ live mao	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 ★★ live hyuga	対面 14:00 午後のリラックス ★★ ERI	14:00 骨盤調律 ★★ live さくら	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	13:30 ゆったりフロー ★★★ live 由起	対面 13:30 リラックス ★★ live さくら	ご自宅より プレミアムの お客様は 2クラス	13:30 疲労回復 ★★ live Narumi	対面 14:00 骨盤インナーダイエ ット ★★★ hyuga	14:00 股関節ほぐし ★★ live 由起	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO
対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	20:00 姿勢改善 ★★ live grace		スタンダード マンスリー5の お客様は 1クラス	対面 19:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 17:00 リンパデトックス ★★ MAIHO	対面 19:00 アロマリラックス ★★ live saori	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 疲労回復 ★★ Narumi	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	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 リラックス ★★ Narumi	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI
対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI			オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 おやすみ前のリ ラックス ★★ ERI	対面 21:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 20:00 アロマリラックス ★★ さくら		オンラインにて ご受講 頂けます。	対面 21:00 プラナヤマ ★ ERI	対面 21:00 リンパデトックス ★★ MAIHO	対面 21:00 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ 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 ～

 リラックス系
 アクティブ系
 調整系
 エクササイズ系
 美容系

6月後半 桜山スケジュール

6/16	6/17	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30		
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		
メンテナンス	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★ 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 9:30 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	10:00 太陽礼拝フロー ★★★ live 由起	対面 10:00 アロマリラックス ★★ あや	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 9:30 体幹バランス ★★★ live あや	対面 8:30 骨盤底筋 ★★~★★★ MAIHO	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。	9:30 リラックス ★★ live abiko	対面 10:00 開脚ストレッチ ★★ yuka	対面 10:00 アロマリラックス ★★ あや	対面 9:30 ベーシック ★★ あずみ	対面 9:30 アロマリラックス ★★ あや		
	対面 10:30 リラックス ★★ さくら		対面 11:30 リンパデトックス ★★ MAIHO	12:00 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 12:00 体幹バランス ★★★ あや	11:30 ヒップアップ ★★★ live yuka	対面 11:30 やさしいフロー ★★★ 由起	対面 10:30 ほぐしヨガ ★★ MAIHO		対面 11:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 12:00 ヒップアップ ★★★ yuka	対面 12:00 体幹バランス ★★★ あや	11:30 ヴィンヤサフロー ★★★ live NORIKO	対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや	対面 11:30 体幹バランス ★★★ あや	
	対面 12:30 月礼拝 ★★~★★★ さくら		対面 13:30 脂肪燃焼 ★★★ hyuga	14:00 筋膜リリース ★★ live 由起	14:00 午後のリラックス ★★ ERI	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 肩こり解消 ★★ 由起	対面 12:30 ヨガセラピー ★★ miwa		対面 13:30 疲労回復 ★★ Narumi	対面 14:00 骨盤調律 ★★ live hyuga	対面 14:00 アロマリラックス ★★ ayaka	対面 13:30 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	対面 13:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ live shige	対面 13:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ live shige	対面 13:30 太陽礼拝ダウンドック ★★ live shige
	対面 14:30 アーサナ基礎ク ラス ★★ さくら		対面 17:00 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	19:00 陰ヨガ ★ 由起	19:00 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 からだりセットヨ ガ ★★★ Narumi	19:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi	20:00 アロマリラックス ★★ live grace		対面 14:30 アロマリンバ ★ miwa	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 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 骨盤リセット ★★ SATOMI	20:00 季節のくつろぎ ★ live grace	20:00 季節のくつろぎ ★ live grace
			21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	21:00 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 疲労回復 ★★ Narumi	21:00 陰ヨガ ★ live SATOMI				対面 21:00 おやすみ前のリ ラックス ★★ ERI	対面 21:00 星のリラックス ★★ 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 ～

リラックス系
 アクティブ系
 調整系
 エクササイズ系
 美容系