

2月前半 桜山店 レッスンスケジュール

2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	2/15
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 常温 9:30 骨盤インナータイ エット ★★★ hyuga	8:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka 対面 10:30 ほぐしヨガ ★★ 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★	対面 9:30 目指せ桃尻 ★★ アスカ	対面 9:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	対面 9:30 ハタヨガ ★★ live SAYA	対面 9:30 ストレスリリース ★★ ayaka	対面 9:30 腸活ヨガ ★★ Narumi	対面 8:30 朝ヨガ ★★★ MAIHO 10:30 アロマメディテー ション ★★ 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★	対面 9:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	対面 9:30 アロマリラックス ★★ live marina	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 9:30 アクティブヨガ ★★★ yuka
対面 11:30 リフレッシュ ロー ★★★ yuka	対面 11:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 12:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 11:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 常温 11:30 初めての骨盤タイ エット ★★★ hyuga	対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 11:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 11:30 リラックス ★★ Narumi	対面 12:30 くびれ美人 ★★★ live ayaka	ご自宅より プレミアムのお 客様は 2クラス	対面 11:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 11:30 筋膜リリース ★★ 由起	対面 11:30 陰ヨガ ★ 由起	対面 11:30 リフレッシュ ロー ★★★ yuka
対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:30 リンパデトックス ★★ あずみ	対面 14:30 からだほぐし ★★ live hyuga	標準 マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて ご購入 頂けます。	対面 13:30 骨盤調律 ★★ hyuga	対面 13:30 からだほぐし ★★ hyuga	対面 13:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:30 むくみ解消 ★★ live saori	対面 14:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka	標準 マンズリー5の お客様は 1クラス オンラインにて	対面 13:30 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 13:30 開脚ストレッチ ★★ 由起	対面 13:30 デトックス ★★ 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	対面 19:00 肩こり解消 ★★ ayaka			対面 17:00 メンテナンスヨガ ★ ERI	対面 17:00 リンパヨガ ★★ MAIHO	対面 19:00 アンチエイジング ★★ ERI	対面 19:00 ハタヨガ ★★ hyuga	対面 19:00 リラックス ★★ live さくら			対面 17:00 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 17:00 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 19:00 むくみ解消 ★★ live saori	対面 19:00 腸活ヨガ ★★ live Narumi
対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 ストレスリリース ★★★ ayaka			対面 19:00 アロマリラックス ★★ さくら	対面 19:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 21:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 21:00 アロマリンパ ★ miwa	対面 21:00 骨盤調律 ★★ live さくら			対面 19:00 アロマリラックス ★★ live TOMOMI	対面 19:00 陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	

～ 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

2月後半 桜山店 レッスンスケジュール

	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	2/29			
	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			
メンテナンスDAY	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	9:30 アロマメディテー ション ★★ live アスカ	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 9:30 季節のくつろぎ ★ live grace	対面 9:30 ヒップアップ ★★★ yuka	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 8:30 朝ヨガ ★★★ 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 ご購入 頂けます。	対面 9:30 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 9:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	対面 9:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 9:30 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 10:30 リンパヨガ ★★ MAIHO	対面 10:30 ほぐしヨガ ★★ MAIHO		
	対面 10:30 むくみ解消 ★★ live hyuga			対面 11:30 アンチエイジング ★★ ERI	対面 11:30 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	対面 11:30 スローフロー ★★★ live grace	対面 11:30 リフレッシュ ロー ★★ yuka	対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka		対面 12:30 ぽっこりお腹解消 ★★★ live さくら	対面 11:30 むくみ解消 ★★ live アスカ	対面 11:30 アロマメディテー ション ★★ アスカ	対面 11:30 くびれ美人 ★★★ ayaka	対面 11:30 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 11:30 ストレスリリース ★★★ ayaka		
	対面 12:30 むくみ解消 ★★ live hyuga			対面 13:30 午後のリラックス ★★ ERI	対面 13:30 股関節ほぐし ★★ live 由起	対面 13:30 疲労回復 ★★ あすみ	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:30 リンパヨガ ★★ MAIHO		対面 13:30 骨盤調律 ★★ live さくら	対面 13:30 初めての骨盤タイ エット ★★ hyuga	対面 13:30 筋膜リリース ★★ live 由起	対面 13:30 アロマリラックス ★★ live abiko	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO	対面 13:30 しっかり基本ピラ ティス ★★ NORIKO		
	対面 14:30 ストレスリリース ★★★ live ayaka			対面 15:30 セミパーソナル アーサナ基礎 ★★ さくら	対面 17:00 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	対面 17:00 アロマメディテー ション ★★ miwa	対面 15:00~16:30 WS アドバンス ヨガクラス yuka	対面 17:00 アロマメディテー ション ★★ miwa		対面 19:00 メンテナスヨガ ★ ERI	対面 17:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 17:00 リンパヨガ ★★ MAIHO	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 むくみ解消 ★★ hyuga	
				対面 19:00 肩こり解消 ★★ ayaka	対面 19:00 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	対面 19:00 ストレッチフロー ★★ miwa	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI	対面 19:00 ピラティス ★★ SATOMI		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 むくみ解消 ★★ hyuga	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 むくみ解消 ★★ hyuga
				対面 21:00 ストレスリリース ★★★ ayaka	対面 21:00 月礼拝 ★★ live さくら	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 21:00 星のヒーリング ★ MAIHO	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live さくら	対面 21:00 月礼拝 ★★ さくら	対面 21:00 星のヒーリング ★ MAIHO	対面 21:00 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	対面 21:00 アロマリラックス ★★ live 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 ～

リラクセス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系