

10月前半 桜山店レッスンスケジュール

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
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
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 アロマメディテーション ★★ アスカ	9:30 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	9:30 配信 アンチエイジング ★★ live あすみ	9:30 対面 開脚ストレッチ ★★ yuka	8:30~9:30 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	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★	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	9:30 配信 朝ヨガ ★★★ live marina	9:30 配信 むくみ解消 ★★ live saori	9:30 対面 ピラティス ★★ yuka	9:30 配信 全身引き締めヨガ ★★★ live Narumi	8:30~9:30 配信 骨盤調律 ★★ live 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★	9:30-10:30 対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka
11:30 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live 由起	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 対面 ピラティス ★★ yuka	10:15~11:15 対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	12:00~13:00 対面	11:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 対面 アロマメディテーション ★★ アスカ	11:30 対面 アクティブヨガ ★★★ yuka	11:30 配信 リフレッシュ ★★ Narumi	10:15~11:15 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:15~12:15 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO	11:30 対面 リラク্সフロー ★★ ERI	
17:00 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO	13:30 対面 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	13:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	13:45~14:45 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	ご自宅より プレミアムのお客様は 無制限 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。	17:00 対面 プラーナヤーマ ★ ERI	17:00 配信 むくみ解消 ★★ live saori	17:00 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	17:00 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	17:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ ayaka	14:45~15:45 配信 ほくしヨガ ★★ live MAIHO	17:00 対面 ほくしヨガ ★★ MAIHO	
19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi			19:00 対面 アンチエイジング ★★ ERI	19:00 対面 夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	19:00 対面 ストレッチフロー ★★ miwa	19:00 配信 骨盤リセット ★★ live SATOMI	19:00 対面 キャンドルフロー ★★★ MAIHO	15:30~16:30 配信 姿勢トレーニング ★★ live TOMOMI	15:30~16:30 配信 リラクックス ★★ live TOMOMI	19:00 対面 アロマ陰ヨガ ★ SATOMI	
21:00 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	21:00 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 アロマリラクックス ★★ live Narumi			21:00 配信 アロマリラクックス ★★ live TOMOMI	21:00 対面 ほくしヨガ ★★ MAIHO	21:00 配信 陰ヨガ ★ live SATOMI	21:00 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	21:00 対面 キャンドルヨガ ★★ MAIHO		21:00 対面 ピラティス ★★ 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 ～

リラクックス系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系

10月後半 桜山店レッスンスケジュール

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
水	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	桜山
9:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	9:30 対面 リフレッシュフロー ★★ yuka	9:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	8:30~9:30 対面 朝ヨガ ★★★ MAIHO	定休日	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	9:30 配信 アロマリラックス ★★ live marina	9:30 配信 プチトレヨガ ★★ live abiko	9:30 対面 アンチエイジング ★★ あすみ	メンテナンスDAY	8:30~9:30 対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	定休日	9:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	9:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	9:30 対面 ヴィンヤサフロー ★★★ grace	9:30 対面 ピラティス ★★ yuka
11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ yuka	11:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	10:15~11:15 対面 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★	11:30 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ 由起	11:30 対面 リフレッシュフロー ★★ yuka	メンテナンスDAY	10:15~11:15 対面 リンパヨガ ★★ 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★	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	11:30 配信 腰痛改善 live SAVA	11:30 対面 開脚ストレッチ ★★ yuka
13:30 対面 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	12:00~13:00 配信 くびれ美人 ★★★ live ayaka	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	13:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi	メンテナンスDAY	12:00~13:00 配信 アンチエイジング ★★ live ERI	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:30 対面 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga	13:30 対面 しっかり基本ピラティス ★★ NORIKO	13:30 対面 ピラティス ★★ live Narumi	13:30 配信 腸活ヨガ ★★ live Narumi
17:00 対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	17:00 対面 リンパドックス ★ 由起	17:00 対面 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	13:45~14:45 配信 肩こり解消 ★★ live ayaka	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	17:00 対面 メンテナンス ★ ERI	17:00 対面 ストレッチフロー ★★ miwa	17:00 対面 アロマリンパ ★ miwa	17:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI	メンテナンスDAY	13:45~14:45 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	17:00 対面 メンテナンス ★ ERI	17:00 対面 疲労回復 ★★ live Narumi	17:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI	17:00 対面 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga
19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga	19:00 配信 ぼっこりお腹解消 ★★★ live さくら	15:30~16:30 配信 からだほぐし ★★ live hyuga	オンラインにて ご受講 頂けます。	19:00 対面 インドハタヨガ ★★★ ERI	19:00 対面 夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	19:00 対面 アロマリンパ ★ miwa	19:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI	メンテナンスDAY	19:00 対面 疲労回復 ★★ live SAVA	スタンダード マンズリー5の お客様は 1クラス	19:00 対面 インドハタヨガ ★★★ ERI	19:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	19:00 対面 ピラティス ★★★ SATOMI	19:00 対面 初めての骨盤ダイエット ★★ hyuga
21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 配信 月礼拝 ★★ live さくら	21:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら			21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	21:00 対面 星のヒーリング ★ MAIHO	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	メンテナンスDAY	21:00 対面 疲労回復 ★★ live SAVA	オンラインにて ご受講 頂けます。	21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAVA	21:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 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 ～

リラクゼーション系
アクティブ系
調整系
エクササイズ系
美容系