

11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
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
9:30 対面 アクティブヨガ ★★★ yuka	8:30~9:30 対面 美脚ヨガ ★★ アスカ	定休日	9:30~10:30 対面 骨盤底筋 ★★★ MAIHO	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	9:30 対面 美脚むくみ ★★★ アスカ	9:30 対面 ピラティス ★★ yuka	9:30 対面 肩こり解消 ★★ yuka	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 対面 ストレスリリース ★★★ ayaka	9:30 対面 ほぐしヨガ ★★ marina	9:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	9:30 対面 ストレッチフロー ★★ miwa
11:30 対面 リンパデトックス ★ 由起	10:15~11:15 対面 太陽礼拝フロー ★★★ アスカ	定休日に 受付中です★	11:15~12:15 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	11:30 対面 アンチエイジング ★★ ERI	11:30 対面 アンチエイジング ★★ あずみ	11:30 対面 ヒップアップ ★★★ yuka	11:30 配信 アロマリラックス ★★ live Narumi	10:15~11:15 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO	定休日に 受付中です★	11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	11:30 対面 くびれ美人 ★★★ ayaka	11:30 配信 肩こり解消 ★★ live アスカ	11:30 対面 肩こり解消 ★★ ayaka	11:30 対面 アロマリンパ ★ miwa
13:30 対面 筋膜リリース ★★ 由起	12:00~13:00 配信 ストレスリリース ★★★ live ayaka	ご自宅より プレミアムの お客様は 無制限	13:00~14:00 配信 ハタヨガ ★★ live saori	13:30 対面 午後のリラックス ★★ ERI	13:30 対面 リンパデトク ス ★★ あずみ	13:30 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	13:30 配信 骨盤調律 ★★ live nafumi	12:00~13:00 対面 やさしいフロー ★★★ 由起	定休日に 受付中です★	13:30 対面 陰ヨガ ★ 由起	13:30 配信 リンパデトク ス ★ live 由起	13:30 対面 しっかり基本ピ ラティス ★★ NORIKO	13:30 対面 デトックス ★★ 由起	13:30 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO
19:00 対面 ウェーブリング ★★ TOMOMI	15:30~16:30 対面 リンパヨガ ★★ MAIHO	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。	14:45~15:45 配信 アロマリラックス ★★ live saori	17:00 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO	19:00 配信 リフレッシュ ★★ live Narumi	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 アロマリラックス ★★ nafumi	17:00 対面 やさしいリンパ ★ ayaka	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。	19:00 対面 アンチエイジ ング ★★ ERI	19:00 対面 キャンドルフ ロー ★★★ MAIHO	19:00 対面 ピラティス ★★ SATOMI	19:00 対面 骨盤ダイエット ★★ hyuga	19:00 配信 骨盤調律 ★★ live さくら
21:00 対面 アロマリラックス ★★ TOMOMI				21:00 配信 疲労回復 ★★ live Narumi	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 骨盤調律 ★★ nafumi	21:00 対面 ほぐしヨガ ★★ MAIHO			21:00 配信 疲労回復 ★★ live SAYA	21:00 対面 キャンドルヨ ガ ★★ MAIHO	21:00 対面 陰ヨガ ★ SATOMI	21:00 対面 肩こり解消 ★★ nafumi	21:00 配信 アロマリラックス ★★ live TOMOMI

～ アクティブ度 ～

弱い ★
↓ ★★
★★★
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します

11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
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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
8:30~9:30 配信	定休日	9:30 配信	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	8:30~9:30 対面	定休日	9:30 対面	9:30 対面	9:30 対面	9:30 配信		8:30~9:30 対面
朝ヨガ ★★★ live marina	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	ヴィンヤサフロー ★★★ live nafumi	肩こり解消 ★★ ayaka	アロマリラックス ★★ saori	ピラティス ★★ yuka	開脚ストレッチ ★★ yuka	朝ヨガ ★★★ marina	完全予約制によるパーソナルヨガクラス	くびれ美人 ★★★ ayaka	肩こり解消 ★★ ayaka	目指せ桃尻 ★★ アスカ	アクティブヨガ ★★★ live yuka		開脚ストレッチ ★★ yuka
10:15~11:15 配信	定休日に受付中です★	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	10:15~11:15 対面	定休日に受付中です★	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面	11:30 対面		10:15~11:15 対面
ヴィンヤサフロー ★★★ live grace		ゆったりフロー ★★★ 由起	メンテナンスヨガ ★ ERI	くびれ美人 ★★★ ayaka	リフレッシュロー ★★ yuka	アロマメディテーション ★★ アスカ	アロマリラックス ★★ marina		やさしいフロー ★★★ 由起	くびれ美人 ★★★ ayaka	アロマメディテーション ★★ アスカ	ゆったりフロー ★★★ 由起		ピラティス ★★ yuka
12:00~13:00 対面		13:30 対面	13:30 対面		13:30 配信	13:30 配信	12:00~13:00 配信		13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面	13:30 対面		12:00~13:00 対面
ストレスリリース ★★★ ayaka	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	陰ヨガ ★ 由起	アンチエイジング ★★ ERI		リフレッシュ ★★ live Narumi	骨盤調律 ★★ live nafumi	月礼拝 ★★ live さくら	ご自宅よりプレミアムのお客様は無制限	骨盤調律 ★★ 由起	むくみ解消 ★★ live saori	しっかり基本ピラティス ★★★ NORIKO	陰ヨガ ★ 由起		開脚ストレッチ ★★ 由起
13:45~14:45 対面							13:45~14:45 配信		13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信	13:45~14:45 配信		13:45~14:45 配信
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						アロマリラックス ★★ live TOMOMI	スタンダードマンスリー5のお客様は1クラス						アロマリラックス ★★ live TOMOMI
15:30~16:30 配信	オンラインにてご受講頂けます。			17:00 対面			対面	オンラインにてご受講頂けます。	17:00 対面					
からだほぐし ★★ live hyuga				股関節ほぐし ★★ miwa			セミパーソナルアーサナ基礎 ★★ さくら		メンテナンス ★ ERI		ほぐしヨガ ★★★ MAIHO	初心者クラス(45min) ayaka		
		19:00 配信	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面			19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面	19:00 対面		
		鵬活ヨガ ★★ live Narumi	陰ヨガ ★ SATOMI	ストレッチフロー ★★ miwa	夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	くびれ美人 ★★★ ayaka			インドハタヨガ ★★★ ERI	リンバヨガ ★★ MAIHO	くびれ美人 ★★★ ayaka	ピラティス ★★ SATOMI		
		21:00 配信	21:00 対面	21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面			21:00 配信	21:00 対面	21:00 対面	21:00 対面		
		疲労回復 ★★ live Narumi	ピラティス ★★★ SATOMI	アロマ陰ヨガ ★ live SATOMI	星のヒーリング ★ MAIHO	ストレスリリース ★★★ ayaka			疲労回復 ★★ live SAYA	夜の骨盤底筋 ★★ MAIHO	肩こり解消 ★★ ayaka	アロマ陰ヨガ ★ SATOMI		

～ アクティブ度 ～

弱い ★
★★
↓ ★★★
強い ★★★★★

～ 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

※動きの速さや量に比例します