# 桜スタジオ混合5月レッスン一覧

オンラインレッスン　スタジオレッスン生中継

| | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat | 日 Sun | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5:30 | 初心者 OK<br>テニスボールを使った足ほぐしヨガ<br>5:30〜6:00<br>村田千咲 | 初心者 OK<br>股関節リラックスヨガ<br>5:30〜6:00<br>伊瀬水紅 | 初心者 OK<br>健康体操<br>5:30〜6:00<br>西村穂乃花 | 初心者 OK<br>骨盤周りをほぐすデトックスヨガ<br>5:30〜6:00<br>村田千咲 | 初心者 OK<br>肩こり解消リフレッシュヨガ<br>5:30〜6:00<br>村田千咲 | 初心者 OK<br>身体の声を聞く朝の瞑想ストレッチ<br>5:30〜6:00<br>西島雪 | 初心者 OK<br>健康体操<br>5:30〜6:00<br>西村穂乃花 | 5:30 |
| 6:00 | | | | | | | | 6:00 |
| 7:30 | | | | | | 男性専用<br>男性ヨガ<br>7:30〜8:30<br>大杉さほり | 男女クラス<br>ヴィンヤサフロー<br>7:30〜8:30<br>齋藤慶 | 7:30 |
| 8:00 | 中級者<br>ポールを使って美尻<br>8:15〜8:45<br>山本チコ | 初心者 OK<br>劇団四季出身講師による楽しく音楽 de エクササイズ<br>8:15〜8:45<br>馬場美根子 | 初心者 OK<br>ポールを使って首も二の腕もほっそり<br>8:15〜8:45<br>名木田弓音 | 初心者 OK<br>身体とポーズの繋がりがわかる経絡ヨガ<br>8:15〜8:45<br>川田美絵子 | 初心者 OK<br>ストレッチ&コアエクササイズ<br>8:15〜8:45<br>清水祐紀凪 | | | 8:00 |
| 8:30 | | | | | | | | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | 初心者 OK<br>腸活プラスヨガ<br>9:00〜10:00<br>大杉さほり | ※ハンモック使用<br>空ヨガ<br>9:00〜10:00<br>名木田弓音<br>太田裕子 | 9:00 |
| 9:30 | 初心者 OK<br>ほぐしヨガ<br>9:30〜10:30<br>井手花奈 | 初心者 OK<br>骨盤ヨガ<br>9:30〜10:30<br>長谷川あんの | 初心者 OK<br>アロマリラックスヨガ<br>9:30〜10:30<br>池原成子 | 初心者 OK<br>ベーシックヨガ<br>9:30〜10:30<br>本間麻美 | ※ハンモック使用<br>空ヨガ<br>9:30〜10:30<br>太田裕子 | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | 初心者 OK<br>フローヨガ<br>10:15〜11:15<br>稲垣みどり | 初心者 OK<br>リンパデトックス<br>10:30〜11:30<br>齋藤慶 | 10:30 |
| 11:00 | ※ハンモック使用<br>空ヨガ<br>11:00〜12:00<br>太田裕子 | 初心者 OK<br>自律神経調整ヨガ<br>10:45〜11:45<br>福沢千晶 | ※ハンモック使用<br>空ヨガ<br>11:00〜12:00<br>井手花奈 | 初心者 OK<br>ポールストレッチ<br>10:45〜11:45<br>加藤真実子 | 初心者 OK<br>リラックス＆コンディショニング<br>11:00〜11:50<br>名木田弓音 | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 初心者歓迎<br>お腹ほっそりバレエ<br>12:00〜12:20 | | | 12:00 |
| 12:30 | 初心者 OK<br>ストレスや不調に役立つ生活ヨガ<br>12:30〜13:00<br>財部愛 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 15:00 | | | | | | 初心者 OK<br>頭スッキリチェアヨガ<br>15:00〜15:45<br>財部愛 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | ※ハンモック使用<br>空ヨガ<br>19:15〜20:15<br>佐々木美和 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | 初心者 OK<br>股関節柔らかエクササイズ<br>20:00〜20:30<br>櫻田ひかり | 20:00 |
| 20:30 | | 初心者 OK<br>ぐっすり快眠ストレッチ<br>20:30〜21:30<br>佐々木美和 | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 初心者 OK<br>週の始まりに私を整える「やさしいフローヨガ」<br>21:30〜22:00<br>横田仁美 | | 初心者 OK<br>心身をほぐし整えるストレッチピラティス<br>21:30〜22:00<br>西島雪 | 初心者 OK<br>やってみたかったベリーダンス<br>21:30〜22:00<br>Saarah | 初心者 OK<br>背中ほぐしヨガ<br>21:30〜22:00<br>加藤芳道 | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |