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