桜スタジオ混合 11 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 ストレッチ 5:30〜6:00 西村穂乃花	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 吉村萌	初心者 OK 朝の呼吸たっぷり リラックスヨガ 5:30〜6:00 井坂由加子		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 ～ウェイクアップ～ 7:30〜8:30 大杉さほり	男女可 アライメント 調整ヨガ 7:30〜8:30 齋藤慶	7:30
8:00	中級者 美尻ヨガ 8:15〜8:45 川田絵美子	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 山本チコ	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 今週の デトックスヨガ 8:15〜8:45 小野綾乃			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 太田裕子 ナオミミリアン	9:00
9:30	初心者 OK 体をほぐす ストレッチヨガ 9:30〜10:30 井手花奈	初心者 OK 陰ヨガ メディテーション 9:30〜10:30 斎藤慶	初心者 OK アロマ リラックスヨガ 9:30〜10:30 池原成子	週替レッスン 2・16・30日 アンチエイジングヨガ 9・23日 ピラティス 9:30〜10:30 小野綾乃 堀内恵	※ハンモック使用 空ヨガ 9:30〜10:30 吉村萌			9:30
10:00						初心者 OK ピラティス 10:15〜11:15 堀内恵	初心者 OK 陰ヨガ メディテーション 10:30〜11:30 齋藤慶	10:00
10:30								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 青木幸子	※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 池原成子			11:00
11:30								11:30
12:00					初心者 OK 体幹を作るジャズ 超入門 12:10〜12:30 池原成子			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
20:00			初心者 OK 心身をほぐし整える ストレッチ ピラティス 20:00〜20:30 西島雪				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								20:30
21:00	New 初心者 OK ヨガ哲学も学べる 股関節 リラックスヨガ 21:00〜22:00 加藤さゆり							21:00
21:30					初心者 OK インサイトヨガ 21:30〜22:00 加藤芳道			21:30
22:00				初心者 OK おやすみ前にやる ベッドタイムヨガ ～リラックス～ 22:00〜22:30 加藤さゆり				22:00
22:30								22:30