桜ス	タジオ混	合7月し	ッスンー	見	オンライ	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	∃ Sun	
5:30	初心者 OK 脚スッキリ ストレッチ マッサージ 5:20 x:6:00	初心者 OK 股関節 リラックス ストレッチ 5:20 x 6:00	初心者 OK 健康体操	デトックスヨガ	リラックスヨガ		初心者 OK 健康体操	5:30
6:00	5:30~6:00 西村穂乃花	5:30~6:00 西村穂乃花	5:30~6:00 西村穂乃花	5:30~6:00 吉村萌	5:30~6:00 井坂由加子		5:30~6:00 西村穂乃花	6:00
7:30				初心者 OK 4 寝たまま 18 リラックスヨガ 7:20~8:00		男性専用	男女共可	7:30
8:00	中級者	初心者 OK	初心者 OK	加藤真実子 初心者 OK	初心者 OK	男性ヨガ~ウェイクアップ~		8:00
8:30	美尻体操 8:15~8:45 山本チコ	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	朝のむくみ撃退 ストレッチ 8:15~8:45 久保優凪	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	今週の デトックスヨガ 8:15~8:45 小野綾乃	7:30~8:30 大杉さほり	7:30~8:30 齋藤慶	8:30
9:00	ш4) —	河场大似 J		川山大心J	/J \主」、心文 / J	初心者OK	※ハンモック使用	9:00
9:30	初心者OK	初心者OK	初心者OK	New 週替レッスン	※ハンモック使用	腸活プラス ヨガ	空ヨガ 9:00~10:00	9:30
10:00	体をほぐす ストレッチヨガ 9:30~10:30	陰ヨガ メディテーション 9:30~10:30	アロマ リラックスヨガ 9:30~10:30	4:18	空 ヨ 刀	9:00~10:00 大杉さほり	太田裕子 ナオミミリアン	10:00
10:30	井手花奈	斎藤慶	池原成子	9:30~10:30	吉村萌	初心者 OK ピラティス	初心者OK	10:30
11:00	※ハンモック使用	初心者OK	※ハンモック使用		初心者OK	10:15~11:15 堀内恵	陰ヨガ メディテーション 10:30~11:30	11:00
11:30	空ヨガ	疲労回復ヨガ	空ヨガ	リラックス & コンディショ ニング	せいこヨガ	5名限定 バレル セミパーソナル	齊藤慶	11:30
12:00	11:00~12:00 太田裕子	10:45~11:45 青木幸子	11:00~12:00 井手花奈	10:45~11:45 名木田弓音	11:00~12:00 池原成子 初心者 OK	(毎月第1週目は) バレル初級レッスン 11:30~12:00 堀内恵		12:00
					体幹を作るジャズ 超入門 12:10~12:30			
12:30	初心者 OK ストレスや 不調に役立つ 生活ヨガ				池原成子			12:30
13:00	12:30~13:00 財部愛							13:00
13:30				25 美姿勢コノ 13:00~13:30 加藤真実子				13:30
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				初心者 OK 股関節柔らか エクササイズ	20:00
20:30			20:00~20:30 西島雪				20:00~20:30 櫻田ひかり	20:30
21:00		初心者OK						21:00
21:30		腰痛改善 ストレッチ 21:00~22:00 久保優凪			初心者 OK インサイトヨガ			21:30
22:00					21:30~22:00 加藤芳道			22:00
22:30								22:30