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				初心者 OK 7・21日 寝たままリラックスヨガ 7:20〜8:00 加藤真実子		男性専用 男性ヨガ 〜ウェイクアップ〜 7:30〜8:30 大杉さほり	男女共可 アライメント調整ヨガ 7:30〜8:30 齋藤慶	7:30
8:00	中級者 美尻体操 8:15〜8:45 山本チコ	New 週替レッスン 5・19日 セルフケアヨガ 岡本和心 12・26日 クラシック音楽で癒されストレッチ 宮野花菜 8:15〜8:45	初心者 OK むくみ解消ヨガ 8:15〜8:45 久保優凪	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	New 初心者 OK 今週のデトックスヨガ 8:15〜8:45 吉弘雄大			8:00
8:30								8:30
9:00						初心者 OK ヨガニドラー瞑想〜脳の休息と肉体の癒し〜 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 齋藤慶	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 バレルピラティス 9:30〜10:30 堀内恵	※ハンモック使用 空ヨガ 9:30〜10:30 吉村萌			9:30
10:00								10:00
10:30		初心者 OK 疲労回復ヨガ 10:45〜11:45 青木幸子		New 初心者 OK リラックス＆コンディショニング 10:45〜11:45 名木田弓音		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	10:30
11:00	※ハンモック使用 空ヨガ 11:00〜12:00 太田裕子		※ハンモック使用 空ヨガ 11:00〜12:00 井手花奈		初心者 OK せいこヨガ 〜ミュージックフロー〜 11:00〜12:00 池原成子			11:00
11:30						5名限定 バレルでコア 11:30〜12:00 堀内恵		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
13:30								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 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 腰痛改善ヨガ 21:00〜22:00 久保優凪						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								22:00
22:30								22:30