

桜スタジオ混合1月レッスナー覧

オンラインレッスン

スタジオレッスン生中継

	月	火	水	木	金	土	日	
5:30	5:30～6:00 初心者 OK 全身浮腫解消 ストレッチ マッサージ 西村 穂乃花	5:30～6:00 初心者 OK 脚スッキリ ストレッチ マッサージ 西村 穂乃花	5:30～6:00 初心者 OK 肩凝りほぐし ほっこりクラス 櫻田 ひかり	5:30～6:00 初心者 OK 健康体操 西村 穂乃花	5:30～6:00 初心者 OK 朝の呼吸たっぷり リラックスヨガ 井坂 由加子		5:30～6:00 初心者 OK 健康体操 西村 穂乃花	5:30
6:00								6:00
7:30				7:30～8:30 初心者 OK 寝たまま リラックスヨガ (YACEP 対応クラス) 加藤 真実子		7:30～8:30 男性専用 男性ヨガ ～ウェイクアップ～ 久保 優凧	7:30～8:30 男女共可 アライメント 調整ヨガ 齋藤 慶	7:30
8:00								8:00
8:15	8:15～8:45 中級者 美尻体操 山本 チコ	8:15～8:45 初心者 OK 全身に効く ストレッチ 宮野 花菜	8:15～8:45 初心者 OK むくみ解消ヨガ 久保 優凧	8:15～8:45 初心者 OK 身体とポーズの 繋がりがわかる 経路ヨガ 川田 美絵子	8:15～8:45 初心者 OK 背中ヨガ 吉弘 雄太			8:15
8:30								8:30
9:00				8:40～9:00 初心者 OK 骨盤リズム パーティー 加藤 真実子				9:00
9:30	9:30～10:30 NEW !初心者 OK 腰痛改善 ピラティス ～バレル使用～ 清水 由紀子	9:30～10:30 初心者 OK リラックスフロー 齋藤 慶	9:30～10:30 初心者 OK アロマ リラックスヨガ 池原 成子	9:30～10:30 初心者 OK ピラティス & コンディショニング 名木田 弓音	9:30～10:30 ハンモック使用 空ヨガ 野久保 奈央	9:00～10:00 初心者 OK アロマ リラックスヨガ 久保 優凧	9:00～10:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田 裕子 野久保 奈央	9:30
10:00								10:00
10:30						10:15～11:15 NEW !初心者 OK 五感を 研ぎ澄ます ヨガ 神山 智世	10:30～11:30 初心者 OK 陰ヨガ メディテーション 齋藤 慶	10:30
11:00	11:00～12:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田 裕子	10:45～11:45 初心者 OK 疲労回復ヨガ 青木 幸子	11:00～12:00 ハンモック使用 空ヨガ 井手 花菜	10:45～11:45 初心者 OK 美呼吸ヨガ 山地 恵理	11:00～12:00 初心者 OK せいこヨガ ～ミュージック フロー～ 池原 成子			11:00
11:30								11:30
12:00		12:00～12:30 初心者 OK 美姿勢バレエ 名木田 弓音						12:00
12:30	12:30～13:00 初心者 OK フィットネスや 不調に役立つ 生活ヨガ 財部 愛							12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
20:00							20:00～20:30 初心者 OK 股関節柔らかく エクササイズ 櫻田 ひかり	20:00
20:30								20:30
21:00		21:00～22:00 初心者 OK 空ヨガ 櫻田 ひかり						21:00
21:30			21:30～22:00 初心者 OK ストレッチコア 吉弘 雄太		21:30～22:00 初心者 OK インサイトヨガ 加藤 芳道			21:30
22:00								22:00
22:30								22:30