

桜スタジオ混合1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	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
6:00							6:00
7:30				7:30~8:30 初心者OK 15.29日 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 優凪	7:30~8:30 男女共可 アライメント 調整ヨガ 齋藤 慶
8:00							8:00
8:15	8:15~8:45 中級者	8:15~8:45 初心者OK	8:15~8:45 初心者OK	8:15~8:45 初心者OK	8:15~8:45 初心者OK		8:15
8:30	美尻体操 山本 チコ	全身に効く ストレッチ 宮野 花菜	むくみ解消ヨガ 久保 優凪	身体とポーズの 繋がりがわかる 経路ヨガ 川田 美絵子	背中ヨガ 吉弘 雄太		8:30
9:00				8:40~9:00 初心者OK 15.29日 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 ~パarel使用~ 清水 由紀子	9:30~10:30 初心者OK リラックスフロー 斎藤 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 優凪	9:30 空ヨガ 太田 裕子 野久保 奈央
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
11:00	11:00~12:00 ハンモック使用	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	10:45~11:45 初心者OK 8.15.22日 美呼吸ヨガ 山地 惠理 井手 花菜	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	空ヨガ 太田 裕子		空ヨガ 井手 花菜				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						20:00~20:30 初心者OK 股関節柔らか エクササイズ 櫻田 ひかり	20:30
21:00							21:00
21:30	21:00~22:00 初心者OK 空ヨガ 櫻田 ひかり	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