桜スタジオ混合 2 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
5:30～6:00 初心者 OK 月曜朝のゆったりストレッチクラス 山本　チコ	5:30～6:00 初心者 OK 脚スッキリストレッチ 宮野　花菜	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 股関節ヨガ 井坂　由加子	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 オーダーメイドヨガ 吉弘　雄太
			7:30～8:30 初心者 OK 5・19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
8:15~8:45 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　優凪	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		
			8:40~9:00 初心者 OK 5・19日 骨盤リズムパーティー 加藤　真実子			
					9:00~10:00 初心者 OK アロマリラックスヨガ 久保　優凪	9:00~10:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田　裕子 野久保　奈央
9:30~10:30 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		
					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
11:00~12:00 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 5日 背中スッキリ骨盤ヨガ 青木　幸子 12・19・26日 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		
	12:00~12:30 初心者 OK 美姿勢バレエ 名木田　弓音					
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						
						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
	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		