桜スタジオ混合 4 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 肩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 股関節リラックスストレッチ 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
			8:00〜9:00 初心者 OK 1・15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		
9:30〜10:30 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　優凪	9:00〜10:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田　裕子 野久保　奈央
11:00〜12:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田　裕子	10:45〜11:45 NEW！初心者 OK からだをほぐすストレッチヨガ 清水　由紀子	11:00〜12:00 NEW！ ハンモック使用 ハンモック de バレエ 名木田　弓音	10:45〜11:45 初心者 OK 1日 背中スッキリ骨盤ヨガ 青木　幸子 8・15・22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	10:15〜11:15 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
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	12:00〜12:30 初心者 OK 美姿勢バレエ 名木田　弓音					
						20:00〜20:30 NEW！初心者 OK ボールで全身リラックス 西村　穂乃花
	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		