桜スタジオ混合 6 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

- 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
- 8:15~8:45 中級者 美尻体操 山本　チコ
- 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
- 11:00~12:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田　裕子
- 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

火

- 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
- 8:15~8:45 初心者 OK バレエボディメイク 宮野　花菜
- 9:30~10:30 初心者 OK リラックスフロー 齋藤　慶
- 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
- 12:00~12:30 初心者 OK 美姿勢バレエ 名木田　弓音
- 21:00~22:00 初心者 OK 空ヨガ 櫻田　ひかり

水

- 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
- 8:15~8:45 初心者 OK むくみ解消ヨガ 久保　優凪
- 9:30~10:30 初心者 OK アロマリラックスヨガ 池原　成子
- 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
- 21:30~22:00 初心者 OK ストレッチコア 吉弘　雄太

木

- 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 4・18日 寝たままリラックスヨガ（YACEP対応クラス） 加藤　真実子
- 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
- 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
- 10:45~11:45 初心者 OK 背中スッキリ骨盤ヨガ（マタニティ対応クラス） 青木　幸子
- 11・18・25日 美呼吸ヨガ 山地　恵理

金

- 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
- 8:15~8:45 初心者 OK 背中ヨガ 吉弘　雄太
- 9:30~10:30 ハンモック使用 空ヨガ 野久保　奈央
- 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
- 21:30~22:00 初心者 OK インサイトヨガ 加藤　芳道

土

- 7:30～8:30 男性専用 男性ヨガ～ウェイクアップ～ 久保　優凪
- 9:00~10:00 初心者 OK アロマリラックスヨガ 久保　優凪
- 10:15~11:15 初心者 OK 五感を研ぎ澄ますヨガ 神山　智世

日

- 5:30～6:00 初心者 OK 健康体操 西村　穂乃花
- 7:30～8:30 男女共可 アライメント調整ヨガ 齋藤　慶
- 9:00~10:00 ハンモック使用 空ヨガ 太田　裕子 野久保　奈央
- 10:30~11:30 初心者 OK 陰ヨガメディテーション 齋藤　慶
- 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