

桜スタジオ混合9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 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	5:30
6:00								6:00
7:30						7:30～8:30 男性専用	7:30～8:30 男女共可	7:30
8:00						男性ヨガ ～ウェイクアップ～ 久保 優風	アライメント 調整ヨガ 齋藤 慶	8:00
8:15	8:15～8:45 中級者 ボヤける顔の 輪郭をスッキリ させるクラス 山本 チコ	8:15～8:45 初心者 OK 美脚 de 健康年齢 アップクラス 宮野 花菜	8:15～8:45 初心者 OK むくみ解消ヨガ 久保 優風	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				8:15～9:15 初心者 OK 3・24日 寝たまま リラックスヨガ (YACEP 対応クラス) 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 優風	9:00～10:00 ハンモック使用 空ヨガ 大田 裕子 野久保 奈央	9:00
9:30	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			9:30
10:00								10:00
10:30						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	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 からだをほぐす ストレッチヨガ 清水 由紀子	11:00～12:00 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 3日 背中スッキリ 骨盤ヨガ (マタニティ 対応クラス) 青木 幸子 10・17・24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			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 ボールで全身 リラックス 西村 穂乃花	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 今日の疲れは 今日のうちに 無くそう!クラス 山本 チコ	21:30～22:00 初心者 OK おやすみ前のヨガ 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