桜スタジオ混合11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
山本　チコ

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

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
宮野　花菜

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

9:30〜10:30
初心者 OK
リラックスフロー
齋藤　慶

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

12:00〜12:30
初心者 OK
美姿勢バレエ
名木田　弓音

21:00〜22:00
ハンモック使用
空ヨガ
櫻田　ひかり

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

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
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
おやすみ前のヨガ
吉弘　雄太

木

5:30〜6:00
初心者 OK
健康体操
宮野　花菜
井坂　由加子

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

8:15〜9:15
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

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
5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
12・19・26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〜チャレンジポーズあり〜
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

10:30〜11:30
ハンモック使用
空ヨガ
神山　智世

日

5:30〜6:00
初心者 OK
健康体操
週替わり

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
初心者 OK
ボールで全身リラックス
加藤　真実子