



## 桜山店 8月 Lesson Schedule 【1】

					8/1 土	8/2 日
					8:30	定休日
					リフレッシュ モーニングヨガ eris ☾☾	
					10:30	
					骨盤矯正ヨガ grace ☾☾	
					12:30	
					音ヨガ 由佳 ☾☾☾	

～ アクティブ度 ～

弱い ☾  
↓ ☾☾  
☾☾☾  
強い ☾☾☾☾

～ レッスン種類 ～

☐ リラックス系  
☐ アクティブ系  
☐ 調整系  
☐ エクササイズ系

※動きの速さや量に比例します



## 桜山店 8月 Lesson Schedule 【2】

8/3 月	8/4 火	8/5 水	8/6 木	8/7 金	8/8 土	8/9 日
					8:30	定休日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	リフレッシュ モーニングヨガ eris ☾☾	
アロマ リラクソヨガ sakura ☾☾	モーニング リラクソヨガ seiko ☾☾	エナジー フローヨガ ユカ ☾☾☾☾	ハッピー モーニングヨガ AYA(HONEYWAXX) ☾☾	ヴァンヤサ フローヨガ あや ☾☾☾	10:30	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	骨盤矯正ヨガ grace ☾☾	
カラダリセットヨガ seiko ☾☾	ヒップアップヨガ yuka ☾☾	月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	代謝アップヨガ 由佳 ☾☾☾	アロマ リラクソヨガ あや ☾☾	12:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	ストレッチヨガ 由佳 ☾☾	
アクティブヨガ yuka ☾☾☾	星のリラクソヨガ MYU ☾☾	陰ヨガ (ウォーム) SATOMI ☾	ゆるヨガ RINA ☾☾	太陽礼拝 フローヨガ honoka ☾☾☾☾		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
ピラティス ～基礎～ SATOMI ☾☾	リリース ヨガ MAIHO ☾☾	アロマデトックス ヨガ あや ☾☾	インドハタヨガ フロー ERI ☾☾☾	コンディショニング ヨガ yuki ☾☾		
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
ほぐしヨガ ikuyo ☾☾	星空ヨガ AYANA ☾☾	美脚ヨガ あや ☾☾☾☾	おやすみ前の リラクソヨガ NAO ☾☾	夜ヨガ withアロマ MAIHO ☾☾		

～ アクティブ度 ～

弱い ☾  
↓ ☾☾  
☾☾☾  
強い ☾☾☾☾

～ レッスン種類 ～

☐ リラックス系  
☐ アクティブ系  
☐ 調整系  
☐ エクササイズ系

※動きの速さや量に比例します



桜山店 8月 Lesson Schedule 【3】

8/10 月・祝	8/11 火	8/12 水	8/13 木	8/14 金	8/15 土	8/16 日
10:00	10:00	夏季休業				
朝ヨガ withアロマ MAIHO ☾☾	モーニング リラックスヨガ seiko ☾☾					
12:00	12:00					
カラダリリースヨガ MAIHO ☾☾	ヒップアップヨガ yuka ☾☾					
14:00	14:00					
アクティブヨガ yuka ☾☾☾	星のリラックスヨガ MYU ☾☾					
	19:00					
	リフレッシュmove ヨガ MAIHO ☾☾☾					
	21:00					
	星空ヨガ AYANA ☾☾					

～ アクティブ度 ～

弱い ☾  
↓ ☾☾  
強い ☾☾☾

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラックス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系



桜山店 8月 Lesson Schedule 【4】

8/17 月	8/18 火	8/19 水	8/20 木	8/21 金	8/22 土	8/23 日
					8:30	定休日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	リフレッシュ モーニングヨガ eris ☾☾	
アロマ リラックスヨガ sakura ☾☾	モーニング リラックスヨガ seiko ☾☾	エナジー フローヨガ ユカ ☾☾☾☾	ハッピー モーニングヨガ AYA(HONEYWAXX) ☾☾	ヴィンヤサ フローヨガ あや ☾☾☾	10:30	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	骨盤矯正ヨガ grace ☾☾	
カラダリセットヨガ seiko ☾☾	ヒップアップヨガ yuka ☾☾	月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	代謝アップヨガ 由佳 ☾☾☾	アロマ リラックスヨガ あや ☾☾	12:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	ストレッチヨガ 由佳 ☾☾	
アクティブヨガ yuka ☾☾☾	星のリラックスヨガ MYU ☾☾	陰ヨガ (ウォーム) SATOMI ☾	ゆるヨガ RINA ☾☾	太陽礼拝 フローヨガ honoka ☾☾☾		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
ピラティス ～基礎～ SATOMI ☾☾	リリース ヨガ MAIHO ☾☾	アロマデトックス ヨガ あや ☾☾	インドハタヨガ フロー ERI ☾☾☾	コンディショニング ヨガ yuki ☾☾		
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		
ほぐしヨガ ikuyo ☾☾	星空ヨガ AYANA ☾☾	美脚ヨガ あや ☾☾☾☾	おやすみ前の リラックスヨガ NAO ☾☾	夜ヨガ withアロマ MAIHO ☾☾		

～ アクティブ度 ～

弱い ☾  
↓ ☾☾  
強い ☾☾☾

※動きの速さや量に比例します

～ レッスン種類 ～

リラックス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系



桜山店 8月 Lesson Schedule 【5】

8/24 月	8/25 火	8/26 水	8/27 木	8/28 金	8/29 土	8/30 日	
					8:30 リフレッシュ モーニングヨガ eris ☾☾	定休日	
10:00 アロマ リラックスヨガ sakura ☾☾	10:00 モーニング リラックスヨガ seiko ☾☾	10:00 エナジー フローヨガ ユカ ☾☾☾☾	10:00 ハッピー モーニングヨガ AYA(HONEYWAXX) ☾☾	10:00 ヴィンヤサ フローヨガ あや ☾☾☾☾	10:30		
12:00 カラダリセットヨガ seiko ☾☾	12:00 ヒップアップヨガ yuka ☾☾	12:00 月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	12:00 代謝アップヨガ 由佳 ☾☾☾☾	12:00 アロマ リラックスヨガ あや ☾☾	骨盤矯正ヨガ grace ☾☾		
14:00 アクティブヨガ yuka ☾☾☾☾	14:00 星のリラックスヨガ MYU ☾☾	14:00 骨盤リセットヨガ SATOMI ☾☾	14:00 ゆるヨガ RINA ☾☾	14:00 太陽礼拝 フローヨガ honoka ☾☾☾☾	12:30 ストレッチヨガ 由佳 ☾☾		
19:00 骨盤リセットヨガ SATOMI ☾☾	19:00 リフレッシュmove ヨガ MAIHO ☾☾☾☾	19:00 アロマデトックス ヨガ あや ☾☾	19:00 アンチエイジング ヨガ ERI ☾☾	19:00 コンディショニング ヨガ yuki ☾☾			
21:00 ほぐしヨガ ikuyo ☾☾	21:00 星空ヨガ AYANA ☾☾	21:00 美脚ヨガ あや ☾☾☾☾	21:00 おやすみ前の リラックスヨガ NAO ☾☾	21:00 夜ヨガ withキャンドル MAIHO ☾☾			

～ アクティブ度 ～

弱い ☾  
↓ ☾☾  
強い ☾☾☾☾

～ レッスン種類 ～

リラックス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系

※動きの速さや量に比例します



桜山店 8月 Lesson Schedule 【6】

8/31 月						
10:00 アロマ リラックスヨガ sakura ☾☾						定休日
12:00 カラダリセットヨガ seiko ☾☾						
14:00 アクティブヨガ yuka ☾☾☾☾						
19:00 ピラティス ～基礎～ SATOMI ☾☾						
21:00 ほぐしヨガ ikuyo ☾☾						

～ アクティブ度 ～

弱い ☾  
↓ ☾☾  
強い ☾☾☾☾

～ レッスン種類 ～

リラックス系  
アクティブ系  
調整系  
エクササイズ系

※動きの速さや量に比例します