



桜山店 2月 Lesson Schedule 【1】

2/1 月	2/2 火	2/3 水	2/4 木	2/5 金	2/6 土	2/7 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 ㊄	
アロマ リラックスヨガ sakura ㊄	モーニング リラックスヨガ seiko ㊄	太陽礼拝 フローヨガ nafumi ㊄	女性のための ヨガ nafumi ㊄	骨盤リセットヨガ あや ㊄	10:30	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	骨盤矯正ヨガ grace ㊄	
肩こり腰痛改善 ヨガ seiko ㊄	ヒップアップヨガ yuka ㊄	月礼拝ヨガ nafumi ㊄	美姿勢ヨガ mako ㊄	アロマ リラックスヨガ あや ㊄	12:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	70分リンパ デトックスヨガ MAIHO ㊄	
リフレッシュ フローヨガ yuka ㊄	星のリラックスヨガ MYU ㊄	陰ヨガ (ウォーム) SATOMI ㊄	腸活 デトックスヨガ mako ㊄	ベーシック ヨガ ERI ㊄		
17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加		
陰ヨガ (ウォーム) SATOMI ㊄	星のリラックスヨガ MAIHO ㊄	美脚ヨガ あや ㊄	キャンドルヨガ MAIHO ㊄	ベーシックヨガ nana ㊄		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
ピラティス ～基礎～ SATOMI ㊄	リフレッシュヨガ MAIHO ㊄	アロマデトックス ヨガ あや ㊄	インドパワーヨガ ERI ㊄	コンディショニング ヨガ yuki ㊄		
21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		

～ アクティブ度 ～

弱い ㊄
↓ ㊄
強い ㊄

※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
美容系



桜山店 2月 Lesson Schedule 【2】

2/8 月	2/9 火	2/10 水	2/11・木・祝	2/12 金	2/13 土	2/14 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 ㊄	
アロマ リラックスヨガ sakura ㊄	モーニング リラックスヨガ seiko ㊄	太陽礼拝 フローヨガ nafumi ㊄	ベーシックヨガ nana ㊄	骨盤リセットヨガ あや ㊄	10:30	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	姿勢改善ヨガ grace ㊄	
肩こり腰痛改善 ヨガ seiko ㊄	ヒップアップヨガ yuka ㊄	月礼拝ヨガ nafumi ㊄	腸活 デトックスヨガ mako ㊄	アロマ リラックスヨガ あや ㊄	12:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	THE SLOW® バレリーナスタイル MAIHO ㊄	
アクティブヨガ yuka ㊄	星のリラックスヨガ MYU ㊄	骨盤リセットヨガ SATOMI ㊄	ポップピラティス mako ㊄	アンチエイジング ヨガ ERI ㊄		
17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加		17:00 追加		
陰ヨガ (ウォーム) SATOMI ㊄	星空ヨガ AYANA ㊄	美脚ヨガ あや ㊄		キャンドルヨガ MAIHO ㊄		
19:00	19:00	19:00		19:00		
骨盤リセットヨガ SATOMI ㊄	ベーシックヨガ nana ㊄	アロマデトックス ヨガ あや ㊄		コンディショニング ヨガ yuki ㊄		
21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		21:00 休講		

～ アクティブ度 ～

弱い ㊄
↓ ㊄
強い ㊄

※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
美容系



桜山店 2月 Lesson Schedule 【3】

2/15 月	2/16 火	2/17 水	2/18 木	2/19 金	2/20 土	2/21 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 ☾☾	太陽礼拝 フローヨガ nafumi ☾☾☾	女性のための ヨガ nafumi ☾☾	骨盤リセットヨガ あや ☾☾	10:30	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	骨盤矯正ヨガ grace ☾☾	
肩こり腰痛改善 ヨガ seiko ☾☾	ヒップアップヨガ yuka ☾☾	月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	ポップピラティス mako ☾☾☾☾	アロマ リラックスヨガ あや ☾☾	12:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	70分リンパ デトックスヨガ MAIHO ☾☾	
アクティブヨガ yuka ☾☾☾	星のリラックスヨガ MYU ☾☾	陰ヨガ (ウオーム) SATOMI ☾	腸活 デトックスヨガ mako ☾☾	ベーシック ヨガ ERI ☾☾☾		
	17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加		
	星空ヨガ AYANA ☾☾	美脚ヨガ あや ☾☾~☾☾☾	ベーシックヨガ nana ☾☾	アロマ リラックスヨガ MAIHO ☾☾		
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
ピラティス ~基礎~ SATOMI ☾☾	ベーシックヨガ nana ☾☾	アロマデトックス ヨガ あや ☾☾	インドパワーヨガ ERI ☾☾☾☾	コンディショニング ヨガ yuki ☾☾		
21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		

～ 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
美容系



桜山店 2月 Lesson Schedule 【4】

2/22 月	2/23 火・祝	2/24 水	2/25 木	2/26 金	2/27 土	2/28 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 ☾☾	ベーシックヨガ nana ☾☾	太陽礼拝 フローヨガ nafumi ☾☾☾	女性のための ヨガ nafumi ☾☾	骨盤リセットヨガ あや ☾☾	10:30	
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	姿勢改善ヨガ grace ☾☾	
肩こり腰痛改善 ヨガ seiko ☾☾	ヒップアップヨガ yuka ☾☾	月礼拝ヨガ nafumi ☾☾	肩甲骨スッキリ ヨガ nafumi ☾☾	アロマ リラックスヨガ あや ☾☾	12:30	
14:00	14:00	14:00		14:00	リフレッシュ moveヨガ MAIHO ☾☾☾	
アシュタンガヨガ ベーシック yuka ☾☾☾	星のリラックスヨガ MYU ☾☾	骨盤リセットヨガ SATOMI ☾☾		アンチエイジング ヨガ ERI ☾☾		
17:00 追加		17:00 追加	17:00 追加	17:00 追加		
陰ヨガ (ウオーム) SATOMI ☾☾		美脚ヨガ あや ☾☾~☾☾☾	ベーシックヨガ nana ☾☾	アロマ リラックスヨガ MAIHO ☾☾		
19:00		19:00	19:00	19:00		
骨盤リセットヨガ SATOMI ☾☾		アロマデトックス ヨガ あや ☾☾	インドパワーヨガ ERI ☾☾☾☾	コンディショニング ヨガ yuki ☾☾		
21:00 休講		21:00 休講	21:00 休講	21:00 休講		

～ 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
美容系