

Cherry yoga fitness スケジュール

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5:00	月1 冷え症 さようならストレッチ 5:30~6:00 恒松 景	火1 目覚めスッキリ 朝の瞑想ストレッチ 5:30~6:00 西島 雪	水1 目覚めの バレエストレッチ 5:30~6:00 門馬 美沙希	木1 リラックスストレッチ 5:30~6:00 門馬 美沙希	金1 心も体もスッキリ爽快 モーニングヨガ 5:30~6:00 西島 雪	土1 身体の声を聞く 朝の瞑想ストレッチ 5:30~6:00 西島 雪	日1 心も体もスッキリ爽快 モーニングヨガ 5:30~6:00 渡邊 百音
7:00	月2 ディープブレスストレッチ 7:00~7:30 中山 愛	火2 代謝を上げる リズムストレッチ 7:00~7:30 清水 祐紀風	水2 心も体もスッキリ爽快 モーニングヨガ 7:00~7:30 鎌田 千園	木2 細胞を目覚めさせる モーニングストレッチ 7:00~7:30 清水 祐紀風	金2 痩せ体質に！ むくみ解消ストレッチ 7:00~7:30 清水 祐紀風	土2 ピラティス入門編 ストレッチピラティス 7:00~7:30 西島 雪	日2 ディープブレスストレッチ 7:00~7:30 佐藤 里香
9:00	月3 短期集中筋トレ 9:00~9:15 岩田 捺希	火3 リフトアップ顔ヨガ 9:00~9:15 魚遊 とも	水3 冷え症 歪み改善！ 骨盤調整ヨガ 9:00~10:00 中山 愛	木3 ヘッド&首 肩リンパマッサージ 9:00~9:15 中山 愛	金3 癒しのリラックスヨガ 9:00~9:45 佐藤 里香	土3 集中リセット瞑想 9:00~9:15 清水 由紀子	日3 短時間集中筋トレ 9:00~9:15 清水 由紀子
9:30	月4 肩こり改善ヨガ 9:30~10:00 岩田 捺希	火4 チェリー ベーシックヨガ 9:30~10:00 魚遊 とも		木4 癒しのリラックスヨガ 9:30~10:00 中山 愛		土4 肩甲骨ほぐしヨガ 9:30~10:00 清水 由紀子	日4 アメリカで大人気！ ヴィンヤサフローヨガ 9:30~10:00 清水 由紀子
10:30	月5 癒しのリラックスヨガ 10:30~11:00 金子 真弓	火5 ゆるんだお腹を 引き締めるピラティス 10:30~11:00 SAYA	水5 インナーマッスル強化 ヨガワークアウト 10:30~11:00 川田 美絵子	木5 フテンダンスフィットネ ス 脂肪燃焼！滝汗！ZUMBA 10:30~11:15 西島 美紀	金5 代謝をアップ！痩せ体質に 優しいフローヨガ 10:30~11:00 魚遊 とも	土5 癒しのリラックスヨガ 10:30~11:00 清水 由紀子	日5 チェリー ベーシックヨガ30 10:30~11:00 清水 由紀子
15:00	月6 ストレスや不調に役立つ 生活ヨガ 15:00~15:30 財部 愛	火6 究極の美尻ワークアウト 15:00~15:45 川田 美絵子	水6 柔軟性UP！体感を磨く ピラティスコンディショニング 15:00~15:30 西島 雪	木6 癒しのリラックスヨガ ～妊婦さんも参加可～ 15:00~15:45 小西 美由希	金6 柔軟性筋力をアップ！体を整える リラックスコンディショニング 15:00~15:30 魚遊 とも	土6 頭スッキリ チェアヨガ 15:00~15:45 財部 愛	日6 極上時間！ 股関節リラックスストレッチ 15:00~15:30 清水 由紀子
18:30						エ / フテンダンスフィットネ ス 脂肪燃焼！滝汗！ZUMBA 18:30~19:15 西島 美紀	
20:00	月8 癒しのリラックスヨガ 20:00~20:45 Lin	火8 リンパケアヨガ 20:00~20:45 中山 愛	水8 初心者はこちらのクラス はじめのライプレスヨガ 20:00~20:45 金子 真弓	木8 チェリー ベーシックヨガ 20:00~20:45 財部 愛	金8 体がみるみる柔らかくなる バレエ基礎 20:00~20:45 見澤 美海	土8 首コリ肩コリ改善 ストレッチ 20:00~20:30 財部 愛	日8 脚痩せ集中バレエレ ッス 20:00~20:45 清水 祐紀風
21:30	月9 あなたの体質をチェッ ク！ アールヴェーダヨガ 21:30~22:30 石原 夢里	火9 チェリー ベーシックヨガ 21:30~22:00 中山 愛	水9 くるくるバレエ ビルエイト強化クラス 21:30~22:00 野久保 奈央	木9 心身のバランスを整える バレエコンディショニング 21:30~22:00 西島 雪	金9 肩甲骨ほぐしヨガ 21:30~22:00 加藤 芳道	土9 チェリー ベーシックヨガ 21:30~22:00 伊瀬 水紅	日9 癒しのリラックスヨガ 21:30~22:15 庄司 絵美
23:00	月10 首コリ肩コリ 改善ストレッチ 23:00~23:30 岩田 捺希	火10 ピラティス入門編！ ストレッチピラティス 23:00~23:30 西島 雪	水10 カラダがほかほか 快眠ストレッチ 23:00~23:30 清水 由紀子	木10 疲れた心と体を癒す おやすみヨガ 23:00~23:30 加藤 芳道	金10 極上時間！ 股関節リラックスストレッチ 23:00~23:30 伊瀬 水紅	土10 痩せ体質に！ むくみ解消ストレッチ 23:00~23:30 清水 祐紀風	日10 明日のために すっきりマンデーストレッチ 23:00~23:30 渡邊 百音
24:00	月11 ディープブレスストレッチ 24:00~24:30 門馬 美沙希	火11 不眠症のあなたに ぐっすり熟睡ストレッチ 24:00~24:30 西島 雪			金11 寝たままできる ベッドDEストレッチ 24:00~24:30 野久保 奈央		
	ストレッチ	ヨガ	筋トレ ワークアウト	ピラティス	ダンス	初心者向け	