

| 06/01 | 06/02   | 06/03  | 06/04   | 06/05   | 06/06                                       | 06/07   | 06/08 |  |  |
|-------|---|--|---|---|---|---|-------|--|--|
| 月     | 火   | 水  | 木   | 金   | 土   | 日   | 月     |  |  |
| 定休日   | 10:00 ~ 11:00<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>F.Karen          | 10:00 ~ 11:00<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>T.kumi                  | 10:00 ~ 11:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>F.Karen         | 10:00 ~ 11:00<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>T.kumi               | 10:00 ~ 11:00<br>腸活ヨガ ver.2 (60分)<br>T.kumi | 10:00 ~ 11:00<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>T.Yoshiko | 定休日   |  |  |
|       | 11:40 ~ 13:10<br>EXパワーヨガ (会員権限定) (90分)<br>T.Yoshiko | 11:40 ~ 12:40<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>K.Mana               | 11:40 ~ 12:40<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>T.kumi           | 11:40 ~ 12:40<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>K.Mana     | 11:40 ~ 12:40<br>スタンダード 60 (60分)<br>T.kumi  | 11:40 ~ 12:40<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>F.Karen                  |       |  |  |
|       | 13:50 ~ 14:50<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>F.Karen      | 13:20 ~ 14:20<br>全身とのお腹たまごヨガ (60分)<br>T.kumi             | 13:20 ~ 14:20<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>F.Karen     | 13:20 ~ 14:20<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>T.kumi | 13:20 ~ 14:20<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>T.kumi | 13:20 ~ 14:20<br>スタンダード 60 (60分)<br>T.Yoshiko               |       |  |  |
|       | 営業時間外   | 営業時間外  | 15:00 ~ 16:00<br>肩こりリラックスヨガ (60分)<br>T.kumi         | 15:00 ~ 16:00<br>パワーヨガ Advances (会員権限定) (60分)<br>T.kumi | 15:00 ~ 16:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>T.kumi | 15:00 ~ 16:00<br>背中美人ヨガ (60分)<br>K.Mana                     |       | 15:00 ~ 16:00<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>F.Karen |  |
|       |   |  | 営業時間外   | 営業時間外   | 営業時間外                                       | 16:40 ~ 17:40<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>T.Yoshiko         |       | 16:40 ~ 17:40<br>スリムアッププレス (60分)<br>T.Yoshiko  |  |
|       |   |  |   |   |   | 18:30 ~ 19:30<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>K.Mana               |       |  |  |
|       | 17:40 ~ 18:40<br>腸活ヨガ ver.2 (60分)<br>K.Mana         | 17:40 ~ 18:40<br>背中美人ヨガ (60分)<br>F.Karen                 | 17:40 ~ 18:40<br>全身とのお腹たまごヨガ (60分)<br>K.Mana        | 17:40 ~ 18:40<br>小顔リフトピラティス (60分)<br>K.Mana             | 営業時間外                                       | 営業時間外   |       |  |  |
|       | 19:20 ~ 20:20<br>スタンダード 60 (60分)<br>T.Yoshiko       | 19:20 ~ 20:20<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>K.Mana            | 19:20 ~ 20:20<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>F.Karen        | 19:20 ~ 20:20<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>K.Mana              |   |   |       |  |  |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>K.Mana | 21:00 ~ 22:00<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>F.Karen | 21:00 ~ 21:45<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>K.Mana | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>K.Mana              |   |   |       |  |  |

| 06/09   | 06/10  | 06/11   | 06/12  | 06/13  | 06/14   | 06/15 | 06/16  |
|---|--|---|--|--|---|-------|--|
| 火   | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   | 月     | 火  |
| 10:00 ~ 11:00<br>肩こりリラックスヨガ (60分)<br>T.kumi               | 10:00 ~ 11:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>T.kumi             | 10:00 ~ 11:00<br>スリムアッププレス (60分)<br>T.Yoshiko       | 10:00 ~ 11:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>T.Yoshiko | 10:00 ~ 11:00<br>小顔リフトピラティス (60分)<br>T.kumi    | 10:00 ~ 11:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>K.Mana                | 定休日   | 10:00 ~ 11:00<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>T.kumi                  |
| 11:40 ~ 12:40<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>F.Maho             | 11:40 ~ 12:40<br>腸活ヨガ ver.2 (60分)<br>T.kumi            | 11:40 ~ 12:40<br>スタンダード 60 (60分)<br>K.Mana          | 11:40 ~ 12:40<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>K.Mana                 | 11:40 ~ 12:40<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>T.kumi      | 11:40 ~ 12:40<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>F.Karen |       | 11:40 ~ 12:40<br>背中美人ヨガ (60分)<br>T.kumi                  |
| 13:20 ~ 14:20<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>Y.Masaki | 13:20 ~ 14:20<br>背中美人ヨガ (60分)<br>K.Mana                | 13:20 ~ 14:20<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>T.Yoshiko | 13:20 ~ 14:20<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>T.Yoshiko                 | 13:20 ~ 14:20<br>スタンダード 60 (60分)<br>Y.Masaki   | 13:20 ~ 14:05<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>K.Mana       |       | 13:20 ~ 14:20<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>F.Karen          |
| 営業時間外   | 営業時間外  | 15:00 ~ 16:00<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>Y.Sumire         | 15:00 ~ 16:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>T.Yoshiko     | 15:00 ~ 16:00<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>F.Karen | 15:00 ~ 16:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>F.Karen           |       | 15:00 ~ 16:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>T.kumi               |
|   |  | 営業時間外   | 営業時間外  | 16:40 ~ 17:40<br>スタンダード 60 (60分)<br>Y.Masaki   | 16:40 ~ 17:40<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>K.Mana               |       | 営業時間外  |
|   |  |   |  | 18:30 ~ 19:30<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>F.Karen     |   |       |  |
| 17:40 ~ 18:40<br>スタンダード 60 (60分)<br>F.Karen               | 17:40 ~ 18:40<br>はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)<br>T.Yoshiko | 17:40 ~ 18:25<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>K.Mana | 17:40 ~ 18:40<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>T.kumi                  | 営業時間外  | 営業時間外   |       | 17:40 ~ 18:40<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>F.Karen               |
| 19:20 ~ 20:20<br>スリムアッププレス (60分)<br>F.Maho                | 19:20 ~ 20:20<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>F.Karen         | 19:20 ~ 20:20<br>肩こりリラックスヨガ (60分)<br>Y.Sumire       | 19:20 ~ 20:20<br>スタンダード 60 (60分)<br>K.Mana                 |  |   |       | 19:20 ~ 20:20<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>F.Karen |
| 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>F.Karen              | 21:00 ~ 22:00<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>T.Yoshiko       | 21:00 ~ 22:00<br>全身とのお腹たまごヨガ (60分)<br>K.Mana        | 21:00 ~ 22:00<br>パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)<br>T.kumi     |  |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード 60 (60分)<br>K.Rikako             |

| 06/17                                     | 06/18   | 06/19                                     | 06/20                                      | 06/21                                    | 06/22 | 06/23                                 | 06/24                         |   |                           |   |
|---|---|---|--|--|-------|---------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|---|
| 水   | 木   | 金   | 土  | 日  | 月     | 火                                     | 水                             |   |                           |   |
| 10:00 ~ 11:00                             | 10:00 ~ 11:00                                 | 10:00 ~ 11:00                             | 10:00 ~ 11:00                              | 10:00 ~ 11:00                            | 定休日   | 10:00 ~ 11:00                         | 10:00 ~ 11:00                 |   |                           |   |
| アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (60分)<br>T.kumi | 肩こりリラックスヨガ<br>(60分)<br>T.kumi                 | 背中美人ヨガ<br>(60分)<br>Y.Masaki               | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>F.Karen           | パワーヨガ Advance<br>(金員権限定) (60分)<br>T.kumi |       | 腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>K.Mana         | お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>F.Karen  |   |                           |   |
| 11:40 ~ 12:40                             | 11:40 ~ 12:40                                 | 11:40 ~ 12:40                             | 11:40 ~ 12:40                              | 11:40 ~ 12:40                            |       | 11:40 ~ 12:40                         | 11:40 ~ 12:40                 |   |                           |   |
| 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>F.Karen          | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>T.Yoshiko | 小顔リフトピラティス<br>(60分)<br>T.kumi             | スリムアッププレス<br>(60分)<br>T.Yoshiko            | はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>F.Karen        |       | スタンダード60<br>(60分)<br>K.Mana           | 小顔リフトピラティス<br>(60分)<br>K.Mana |   |                           |   |
| 13:20 ~ 14:20                             | 13:20 ~ 14:20                                 | 13:20 ~ 14:20                             | 13:20 ~ 14:20                              | 13:20 ~ 14:20                            |       | 13:20 ~ 14:20                         | 13:20 ~ 14:20                 |   |                           |   |
| パワーヨガ Advance<br>(金員権限定) (60分)<br>T.kumi  | セトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>T.kumi                    | リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>Y.Masaki           | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>F.Karen | 腸活ヨガ ver.2<br>(60分)<br>T.kumi            |       | はじめてのパワーヨガ<br>(金員権限定) (60分)<br>K.Mana | スタンダード60<br>(60分)<br>F.Karen  |   |                           |   |
| 15:00 ~ 16:00                             | 営業時間外   | 15:00 ~ 16:00                             | 15:00 ~ 16:00                              | 15:00 ~ 16:00                            |       | 15:00 ~ 16:00                         | 15:00 ~ 16:00                 |   |                           |   |
| 子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>T.Yoshiko              |   | 金身ととのう<br>密たまんまヨガ<br>(60分)<br>T.kumi      | 美ボディロー<br>ピラティス<br>(60分)<br>K.Mana         | お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>F.Karen             |       | 肩こりリラックスヨガ<br>(60分)<br>T.kumi         | 営業時間外                         |   |                           |   |
| 営業時間外                                     |   | 営業時間外                                     | 16:40 ~ 17:40                              | 16:40 ~ 17:40                            |       | 16:40 ~ 17:40                         |                               |   |                           |   |
|   |   |   | はじめてのパワーヨガ<br>(金員権限定) (60分)<br>T.Yoshiko   | スタンダード60<br>(60分)<br>F.Karen             |       |                                       |                               |   |                           |   |
|   |   |   | 18:30 ~ 19:30                              | リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>K.Mana            |       |                                       |                               |   |                           |   |
| 17:40 ~ 18:40                             |   | 17:10 ~ 18:40                             | 17:40 ~ 18:40                              | 営業時間外                                    | 営業時間外 | 17:40 ~ 18:40                         |                               | 17:40 ~ 18:40                             |                           |   |
| 美ボディロー<br>ピラティス<br>(60分)<br>T.Yoshiko     |   | EXパワーヨガ<br>(金員権限定) (90分)<br>T.Yoshiko     | スタンダード60<br>(60分)<br>T.Yoshiko             |  |       | リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Karen        |                               | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (60分)<br>T.kumi |                           |   |
| 19:20 ~ 20:20                             |   | 19:20 ~ 20:20                             | 19:20 ~ 20:05                              |  |       | 営業時間外                                 |                               | 営業時間外                                     | 19:20 ~ 20:20             | 19:20 ~ 20:20                               |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Karen            |   | スタンダード60<br>(60分)<br>K.Mana               | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>K.Mana      |  |       |                                       |                               |   | 背中美人ヨガ<br>(60分)<br>T.kumi | パワーヨガ Advance<br>(金員権限定) (60分)<br>T.Yoshiko |
| 21:00 ~ 22:00                             |   | 21:00 ~ 22:00                             | 21:00 ~ 22:00                              |  |       |                                       |                               |   | 21:00 ~ 22:00             | 21:00 ~ 22:00                               |
| スリムアッププレス<br>(60分)<br>T.Yoshiko           | リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Karen                | ポールでゆるめて<br>ゆがみトリヨガ<br>(60分)<br>T.Yoshiko | はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>F.Karen          |  |       | セルトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>T.kumi           |                               |   |                           |   |

| 06/25                                 | 06/26   | 06/27                                     | 06/28                                      | 06/29 | 06/30  |                                       |                                  |
|---------------------------------------|---|---|--|-------|--|---------------------------------------|----------------------------------|
| 木                                     | 金   | 土   | 日  | 月     | 火  |                                       |                                  |
| 10:00 ~ 11:00                         | 10:00 ~ 11:00                                 | 10:00 ~ 10:45                             | 10:00 ~ 11:00                              | 定休日   | 10:00 ~ 11:00                                |                                       |                                  |
| スタンダード60<br>(60分)<br>U.Ami            | ポールでゆるめて<br>ゆがみトリヨガ<br>(60分)<br>Y.Masaki      | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>K.Mana     | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>F.Karen           |       | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (60分)<br>T.Yoshiko |                                       |                                  |
| 11:40 ~ 12:40                         | 11:40 ~ 12:40                                 | 11:40 ~ 12:40                             | 11:40 ~ 12:40                              |       | 11:40 ~ 12:40                                |                                       |                                  |
| 背中美人ヨガ<br>(60分)<br>K.Mana             | 美ボディロー<br>ピラティス<br>(60分)<br>Y.Masaki          | 金身ととのう<br>密たまんまヨガ<br>(60分)<br>T.kumi      | 背中美人ヨガ<br>(60分)<br>T.kumi                  |       | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)<br>T.kumi                  |                                       |                                  |
| 13:20 ~ 14:20                         | 13:20 ~ 14:20                                 | 13:20 ~ 14:20                             | 13:20 ~ 14:20                              |       | 13:20 ~ 14:20                                |                                       |                                  |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>U.Ami          | セトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>T.kumi                    | ポールでゆるめて<br>ゆがみトリヨガ<br>(60分)<br>T.Yoshiko | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>F.Karen |       | スタンダード60<br>(60分)<br>T.Yoshiko               |                                       |                                  |
| 15:00 ~ 16:00                         | 15:00 ~ 16:00                                 | 15:00 ~ 16:00                             | 15:00 ~ 16:00                              |       | 15:00 ~ 16:00                                |                                       |                                  |
| 美ボディロー<br>ピラティス<br>(60分)<br>T.Yoshiko | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>F.Karen              | はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>F.Karen         | パワーヨガ Advance<br>(金員権限定) (60分)<br>T.kumi   |       | スリムアッププレス<br>(60分)<br>T.Yoshiko              |                                       |                                  |
| 営業時間外                                 | 営業時間外   | 16:40 ~ 17:40                             | 16:40 ~ 17:40                              |       | 営業時間外  |                                       |                                  |
|                                       |   | スリムアッププレス<br>(60分)<br>T.Yoshiko           | リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Karen             |       |  |                                       |                                  |
|                                       |   | 18:30 ~ 19:30                             | スタンダード60<br>(60分)<br>F.Karen               |       |  |                                       |                                  |
| 17:40 ~ 18:40                         | 17:40 ~ 18:40                                 | 営業時間外                                     | 営業時間外                                      | 営業時間外 | 17:40 ~ 18:40                                | 17:40 ~ 18:40                         |                                  |
| 肩こりリラックスヨガ<br>(60分)<br>T.Yoshiko      | お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>F.Karen                  |   |  |       | はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>F.Karen            |                                       |                                  |
| 19:20 ~ 20:20                         | 19:20 ~ 20:20                                 |   |  |       | 19:20 ~ 20:20                                | 19:20 ~ 20:20                         |                                  |
| 二の腕引き締めヨガ<br>(60分)<br>K.Mana          | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>T.Yoshiko |   |  |       | 営業時間外  | はじめてのパワーヨガ<br>(金員権限定) (60分)<br>K.Mana |                                  |
| 21:00 ~ 22:00                         | 21:00 ~ 22:00                                 |   |  |       |  | 21:00 ~ 22:00                         | 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>F.Karen |
| 子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>T.Yoshiko          | スタンダード60<br>(60分)<br>T.Yoshiko                |   |  |       |  |                                       |                                  |