

## 都城店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 リンパデックスヨガ (60分)	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		10:30~11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:30~11:30 リンパデックスヨガ (60分)	10:30~11:30 スリムアップブレス (60分)		10:30~11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)
黒江	黒江		福留	黒江	内田		下西
12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		12:15~13:15 ホットピラティス (60分)	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		12:15~13:15 スタンドード60 (60分)
黒江	福留		下西	下西	黒江		黒江
14:00~15:00 スタンダード60 (60分)	14:00~15:00 エアロビヨガ (60分)		14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	14:00~15:00 もも肩ヨガティス (60分)	14:00~15:00 小顎リフピラティス (60分)		14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分)
福留	福留		下西	下西	内田		下西
				15:45~16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	15:45~16:45 リンパデックスヨガ (60分)		
				黒江	黒江		
				17:30~18:30 スタンダード60 (60分)			
				川合			
17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
福留		下西	福留				黒江
19:15~20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15~20:15 スタンダード60 (60分)	19:15~20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	19:15~20:15 リンパデックスヨガ (60分)				19:15~20:15 エアロビヨガ (60分)
川合	下西	黒江	黒江				福留
21:00~22:00 パワーヨガAdvance (会員枠限定)(60分)		21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00~22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	21:00~22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			21:00~22:00 子宮温活ヨガ (60分)
福留	下西	下西	黒江				福留

定休日

## 都城店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 ダイエットヨガ (60分)		10:30~11:30 リンパデックスヨガ (60分)	10:30~11:30 スタンダード60 (60分)	10:30~11:30 子宮温活ヨガ (60分)		10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	10:30~11:30 肩コリラックスヨガ (60分)
下西		黒江	下西	福留		福留	下西
12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)		12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	12:15~13:15 リンパデックスヨガ (60分)	12:15~13:15 はじめのパワーヨガ (会員枠限定)(60分)		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15~13:15 スタンダード60 (60分)
下西		黒江	黒江	川合		福留	黒江
		14:00~15:00 スタンダード60 (60分)	14:00~15:00 パワーヨガAdvance (会員枠限定)(60分)	14:00~15:00 青中義人ヨガ (60分)		14:00~15:00 スタンダード60 (60分)	14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)(60分)
		下西	福留	福留		今村	下西
			15:45~16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	15:45~16:45 スタンダード60 (60分)			
			福留	川合			
			17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				
			黒江				
17:30~18:30 スタンダード60 (60分)	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員枠限定)(60分)				17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	
福留	福留	福留				黒江	
19:15~20:15 リンパデックスヨガ (60分)	19:00~20:30 アドバンス60 (会員枠限定)(60分)	19:15~20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)				19:15~20:15 もも肩ヨガティス (60分)	19:15~20:15 小顎リフピラティス (60分)
黒江	下西	福留				下西	高橋
21:00~22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	21:00~22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)				21:00~22:00 リンパデックスヨガ (60分)	21:00~22:00 スタンダード60 (60分)
黒江	福留	下西				黒江	黒江

定休日

## 都城店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	10:30~11:30 スタンダード60 (60分)		10:30~11:30 小顎リフトビラティス (60分)	10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	
	黒江	福留	黒江		高橋	福留	
	12:15~13:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	12:15~13:15 スタンダード60 (60分)	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	
	高橋	黒江	高橋		高橋	黒江	
	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00~15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		
	高橋	黒江	黒江		黒江		
		15:45~16:45 小顎リフトビラティス (60分)	15:45~16:45 ココロカラダ リセットヨガ (60分)				
		高橋	高橋				
		17:30~18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)					
		高橋					
17:30~18:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	17:30~18:30 ホットビラティス (60分)			17:30~18:30 スタンダード60 (60分)	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
高橋	下西			黒江	高橋	福留	
19:15~20:15 スタンダード60 (60分)	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			19:15~20:15 背中美人ヨガ (60分)	19:15~20:15 スタンダード60 (60分)	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (60分)	
今村	福留			福留	福留	福留	
21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00~22:00 背中美人ヨガ (60分)			21:00~22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	21:00~22:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	
高橋	福留			福留	高橋	高橋	

定休日

## 都城店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30~11:30 肩コリラックスヨガ (60分)		10:30~11:30 エアロビヨガ (60分)	10:30~11:30 スタンダード60 (60分)
下西	黒江	福留		福留	高橋
12:15~13:15 スタンダード60 (60分)	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	12:15~13:15 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		12:15~13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:00~13:30 アロマスース60 (会員様限定) (60分)
福留	黒江	下西		下西	下西
14:00~15:00 ホットビラティス (60分)	14:00~15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		14:00~15:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
下西	福留	下西		高橋	福留
	15:45~16:45 スタンダード60 (60分)	15:45~16:45 子宮温活ヨガ (60分)		15:45~16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)	
	高橋	福留		高橋	
	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			17:30~18:30 スタンダード60 (60分)	
	福留			黒江	
17:30~18:30 小顎リフトビラティス (60分)					
高橋					
19:15~20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)					
黒江					
21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
高橋				高橋	

定休日