

姫路駅前店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01 木	05/02 金	05/03 土	05/04 日	05/05 月	05/06 火	05/07 水	05/08 木
		10:30～11:30 ■■トレーニング ヨガ(60分)	10:30～11:30 ■■もも尻ヨガティス (60分)	10:30～11:30 ■■リンパデックスヨガ (60分)	10:30～11:15 ■■Best Drum Diet 3.0 (45分)	10:30～11:30 ■■スタンダード80 (60分)	
曾根原	大畠	田路			曾根原	福田	
	12:15～13:15 ■■ホットピラティス (60分)	12:15～13:15 ■■肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 ■■お腹引き締めヨガ (60分)		12:15～13:15 ■■スタンダード80 (60分)	12:15～13:15 ■■もも尻ヨガティス (60分)	
大畠	田路	曾根原			福田	大畠	
	14:00～14:45 ■■ピラティス ブーストアップ (45分)	14:00～15:00 ■■花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00～15:00 ■■スタンダード80 (60分)		14:00～15:00 ■■ホットピラティス (60分)		
曾根原	大畠	福田			大畠		
		15:45～16:45 ■■はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	15:45～16:45 ■■美ボディフロー ピラティス(60分)		15:45～16:45 ■■オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
		田路	田路		曾根原		
		17:30～18:30 ■■スタンダード80 (60分)			17:30～18:30 ■■花粉症スッキリヨガ (60分)		
		福田			大畠		
17:30～18:30 ■■肩コリラックスヨガ (60分)	17:30～18:40 ■■ディープレスヨガ (70分)				17:30～18:30 ■■子宮温活ヨガ (60分)	17:30～18:30 ■■はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
曾根原	田路				田路	田路	
19:15～20:15 ■■もも尻ヨガティス (60分)	19:15～20:15 ■■スタンダード80 (60分)				19:15～20:00 ■■BEAT CORE HIIT (45分)	19:15～20:25 ■■ディープレスヨガ (70分)	
大畠	福田				曾根原	田路	
21:00～22:00 ■■アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00～22:00 ■■子宮温活ヨガ (60分)				21:00～22:00 ■■■トレーニング ヨガ(60分)	21:00～22:00 ■■スタンダード80 (60分)	
曾根原	田路				田路	福田	

姫路駅前店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09 金	05/10 土	05/11 日	05/12 月	05/13 火	05/14 水	05/15 木	05/16 金
		10:30～11:30 ■■ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 ■■肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 ■■パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 ■■子宮温活ヨガ (60分)	10:30～11:30 ■■お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 ■■オトナのための オールインワンヨガ (60分)
大畠	曾根原	田路			田路	曾根原	曾根原
12:15～13:15 ■■オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15～13:25 ■■Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 ■■花粉症スッキリヨガ (60分)		12:15～13:15 ■■スタンダード80 (60分)	12:15～13:15 ■■肩コリラックスヨガ (60分)		12:15～13:15 ■■リンパデックスヨガ (60分)
曾根原	田路	大畠		福田	曾根原		西山
14:00～15:00 ■■花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00～15:00 ■■お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:00 ■■アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		14:00～15:00 ■■美ボディフロー ピラティス(60分)	14:00～15:00 ■■スタンダード80 (60分)		14:00～15:00 ■■Sound Feel Yoga ver.2(60分)
大畠	曾根原	田路		田路	福田		曾根原
	15:45～16:45 ■■スタンダード80 (60分)	15:45～16:45 ■■もも尻ヨガティス (60分)					
	福田	大畠					
	17:30～18:30 ■■スリムアッププレス (60分)						
	田路						
17:30～18:30 ■■スタンダード80 (60分)				17:30～18:30 ■■花粉症スッキリヨガ (60分)		17:30～18:30 ■■もも尻ヨガティス (60分)	17:30～18:30 ■■スタンダード80 (60分)
福田				大畠		大畠	福田
19:15～20:15 ■■子宮温活ヨガ (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 ■■はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	19:15～20:15 ■■スタンダード80 (60分)	19:15～20:15 ■■セルトル美脚ヨガ (60分)
田路				曾根原	田路	福田	西山
21:00～22:00 ■■美ボディフロー ピラティス (60分)				21:00～22:00 ■■ホットピラティス (60分)	21:00～22:00 ■■花粉症スッキリヨガ (60分)	21:00～21:45 ■■Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 ■■スタンダード80 (60分)
田路				大畠	大畠	曾根原	福田

姫路駅前店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17 土	05/18 日	05/19 月	05/20 火	05/21 水	05/22 木	05/23 金	05/24 土
10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠			10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	10:30～11:30 スリムアップブレス (60分) 曾根原		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 西山	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 曾根原
12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 古家			12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 福田	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西山	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 福田
14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 大畠			14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 寺前			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 曾根原	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 曾根原
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 古家							15:45～16:45 ホットピラティス (60分) 大畠
17:30～18:30 もも尻ヨガティス (60分) 大畠							17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠
			17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 大畠	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 福田	17:30～18:15 Best Drum Diet 3.0 (45分) 曾根原	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠	
			19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 福田	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 大畠	19:15～20:15 ■トレビューティー ヨガ(60分) 曾根原	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 曾根原	
			21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 福田	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 福田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (60分) 大畠	
			17:30～18:30 もも尻ヨガティス (60分) 大畠				

全店研修

定休日

姫路駅前店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25 日	05/26 月	05/27 火	05/28 水	05/29 木	05/30 金	05/31 土
10:30～11:30 ■トレビューティー ヨガ(60分) 曾根原		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 寺前	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 古家		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 曾根原	10:30～11:15 ピラティス ブーストアップ (45分) 曾根原
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 福田		12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 古家		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 大畠	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠
14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 曾根原		14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 福田	14:00～15:00 ■トレビューティー ヨガ(60分) 曾根原		14:00～15:00 スリムアップブレス (60分) 曾根原	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 福田
15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 福田						15:45～16:45 もも尻ヨガティス (60分) 大畠
		17:30～18:30 もも尻ヨガティス (60分) 大畠		17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 福田	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 福田
		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 福田	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 曾根原	19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 大畠	
		21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 大畠	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 大畠	21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 大畠	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 福田	