

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 背骨矯正ヨガ (60分) 山内	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (60分) 山内		10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 真鳥	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 岩本	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 敷たまんまヨガ (60分) 真鳥	定休日	10:30 ~ 11:30 ホットピラティス (60分) 岩本
12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分) 山内	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 山内		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 山内	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 横山	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 横山		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 横山
14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 岩本	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 横山		14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 山内	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 田中	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 横山
				15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田中	15:45 ~ 16:30 ピラティス フットキャンブ (45分) 真鳥		
				17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定			
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 真鳥		17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 横山	17:30 ~ 18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 岩本				17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定
19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 横山	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 真鳥	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岩本	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 岩本				19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 岩本
21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 真鳥	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 敷たまんまヨガ (60分) 真鳥	21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 岩本	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定				21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 岩本

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岩本		10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 横山	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 児玉	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 児玉	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 岩本	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩
12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) 岩本		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	12:00 ~ 13:30 アドベンス 60 (会員様限定) (90分) 野々村	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 岩本	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 小塩
		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 児玉	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 児玉		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定	14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分) 岩本
			15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 児玉	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定			
			17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 野々村				
17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 児玉	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岩本	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 岩本				17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 横山	
19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 児玉				19:15 ~ 20:15 ホットピラティス (60分) 岩本	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤原
21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 岩本	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 岩本				21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 藤原

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 小塩	10:20 ~ 10:30 アサナ解説【ナタラジャーサナ】 インストラクター未確定	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 岩本	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 横山	10:20 ~ 10:30 アサナ解説【ダウンドック】 横山		
	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 小塩	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定	12:05 ~ 12:15 アサナ解説【開脚前屈】 岩本		12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 横本	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横山		
	13:50 ~ 14:00 アサナ解説【開脚前屈】 岩本	12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分) 岩本	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 小塩		14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 横本	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩		
	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 岩本	14:00 ~ 15:00 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分) 岩本	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定					
		15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩					
17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩		17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 岩本				17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 小塩		
19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 小塩	17:30 ~ 18:30 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 見玉					19:05 ~ 19:15 アサナ解説【開脚前屈】 岩本	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 岩本	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩
20:50 ~ 21:00 アサナ解説【ナタラジャーサナ】 インストラクター未確定	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 横山					19:15 ~ 20:15 眠る体に整えるヨガ (60分) 岩本	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 横山
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 岩本					21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 小塩

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 岩本	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 小塩	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 横山	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定		
12:15 ~ 13:15 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分) 岩本	12:05 ~ 12:15 アサナ解説【ハイランジ】 小塩	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 横山	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 横山		
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 小塩	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 横山		14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分) 岩本	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 岩本		
	14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 田中	15:35 ~ 15:45 アサナ解説【ハイランジ】 小塩					
	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定	15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 小塩					
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 横山	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 田中						
19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 岩本					17:00 ~ 18:30 アド・ダンス80 (会員権限定) (90分) 横本		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横山
20:50 ~ 21:00 アサナ解説【ダウンドック】 横山					19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 横本	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岩本	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 横山					21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) インストラクター未確定	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小塩	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩