

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
お腹引き締めヨガ (60分) 見玉		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇摩	ピラティス ブートキャンプ (45分) 見玉	オトナのための オールインワンヨガ (60分) 見玉		スタンダード 60 (60分) 森田	エアロビヨガ (60分) 宇摩		
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
スタンダード 60 (60分) 西村		二の腕引き締めヨガ (60分) 見玉	リンパデトックスヨガ (60分) 見玉	滝汗ダイエット (60分) 藤塚		お腹引き締めヨガ (60分) 見玉	免疫セラピーヨガ (60分) 宇摩		
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉		子宮温活ヨガ (60分) 宇摩	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤塚	肩こりリラックスヨガ (60分) 見玉		リンパデトックスヨガ (60分) 森田	営業時間外		
営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45		営業時間外	
				眠れる体にごえるヨガ (60分) 藤塚		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 藤塚			
				17:30 ~ 18:30		スタンダード 60 (60分) 西村			
				17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:30			
	BEAT CORE HIIT (45分) 見玉			オトナのための オールインワンヨガ (60分) 西山					
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15
	眠れる体にごえるヨガ (60分) 藤塚			スタンダード 60 (60分) 西村	セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	はじめてのホットピラティス (60分) 宇摩			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 藤塚
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
	エアロビヨガ (60分) 宇摩			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 西山	免疫セラピーヨガ (60分) 宇摩			スタンダード 60 (60分) 西村

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	
	スタンダード 60 (60分) 西村	肩こりリラックスヨガ (60分) 見玉	Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇摩		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤塚	セルトル美脚ヨガ (60分) 西村		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 藤塚	眠れる体にごえるヨガ (60分) 藤塚		リンパデトックスヨガ (60分) 藤塚	スタンダード 60 (60分) 西村		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	リンパデトックスヨガ (60分) 藤塚	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇摩		Sound Feel Yoga ver.2(60分) 宇摩	リンパデトックスヨガ (60分) 藤塚		
	営業時間外	営業時間外	営業時間外		15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		営業時間外
					BEAT CORE HIIT (45分) 見玉	顔トレビューティー ヨガ (60分) 藤塚		
					17:30 ~ 18:30	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 見玉		
					17:30 ~ 18:30	スタンダード 60 (60分) 西村		
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
子宮温活ヨガ (60分) 宇摩				Sound Feel Yoga ver.2(60分) 西岡	セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 宇摩	スタンダード 60 (60分) 西村	
21:00 ~ 21:45				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇摩				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 西岡	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇摩	子宮温活ヨガ (60分) 宇摩	はじめてのホットピラティス (60分) 宇摩	

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤堀	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 宇津	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 藤堀	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 見玉	定休日	営業時間外	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宇津					
12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 藤堀	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 宇津	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 宇津	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西村	12:15 ~ 13:15 肩コリリリースヨガ (60分) 見玉			12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西村					
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西村	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 藤堀	14:00 ~ 15:00 アロマリリースヨガ FRUITY DIET (60分) 宇津	営業時間外	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 藤堀			14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 宇津					
営業時間外	15:45 ~ 16:45 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 見玉	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村		営業時間外			営業時間外	営業時間外				
	17:30 ~ 18:30 アロマリリースヨガ DEEP FOREST (60分) 見玉	営業時間外							17:30 ~ 18:15 ピラティス フットキャンピング (45分) 見玉	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 見玉	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 藤田
	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 見玉								19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 宇津	19:15 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 西村	19:15 ~ 20:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 見玉	19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村
	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村								21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 宇津	21:00 ~ 22:00 腫れレビュティーヨガ (60分) 藤堀	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 西村	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 藤田

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30																										
土	日	月	火	水	木																										
10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 宇津	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 腫れレビュティーヨガ (60分) 藤堀	営業時間外																										
12:15 ~ 13:15 アロマリリースヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤堀	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 西岡		12:15 ~ 13:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 見玉	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 宇津																											
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西村	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 西岡		14:00 ~ 15:00 肩コリリリースヨガ (60分) 見玉	14:00 ~ 15:00 全身とのお腹たまごヨガ (60分) 見玉																											
15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (金具標準定) (60分) 宇津	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 西村		営業時間外	営業時間外		15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 藤堀																									
17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 西村	営業時間外					営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 宇津																							
営業時間外								営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤堀																				
											営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 見玉																
															営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) 藤堀												
																			営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宇津								
																							営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤堀				
																											営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	21:00 ~ 21:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 見玉