

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 肩コリラックスヨガ (60分) 吉岡	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武内	10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) 新藤	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 新藤	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 新藤	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武内						
12:15 ~ 13:15 全身とこのう 疲れたまんまヨガ (60分) 岸本		12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岸本	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡		12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武内	12:15 ~ 13:00 ピラティス フートキャンブ (45分) 岸本					
14:00 ~ 14:45 ピラティス フートキャンブ (45分) 岸本		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 武内	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 岸本	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 新藤	営業時間外					
営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡		15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡	営業時間外		営業時間外				
				17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 新藤		17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) 吉岡							
				17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 武内		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岸本				17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 武内	17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 吉岡		
				19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 武内		19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岸本				19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岸本	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡
				21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡		21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岸本				21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 岸本	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岸本

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 リンパデトックスヨガ (60分) 岡本	10:30 ~ 11:30 全身とこのう 疲れたまんまヨガ (60分) 岸本	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岸本	定休日	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 吉岡	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡	営業時間外				
	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武内	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 新藤	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 吉岡		12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武内					
	14:00 ~ 15:30 アロハンス90 (会員様限定) (90分) 岡本	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 武内	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 吉岡					
	営業時間外	営業時間外	営業時間外		15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岸本		営業時間外	営業時間外		
					17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 吉岡						
					17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤	17:30 ~ 18:15 ピラティス フートキャンブ (45分) 岸本					
					19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 新藤	19:15 ~ 20:15 全身とこのう 疲れたまんまヨガ (60分) 岸本				19:15 ~ 20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岸本	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤
					21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 武内	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岸本				21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 新藤	21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) 新藤

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 スタンダード60 (60分) 武内	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤	定休日	10:30 ~ 11:15 ピラティス フートキヤンプ (45分) 岸本	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 新藤	営業時間外	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (60分) 吉岡					
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岸本	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 新藤	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武内		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岸本		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 岸本	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 岸本	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 武内	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 新藤	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岸本	14:00 ~ 15:00 腫トレビューティー ヨガ (60分) 吉岡
17:30 ~ 18:30 腫トレビューティー ヨガ (60分) 吉岡	15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 吉岡	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 武内		17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 新藤	17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 吉岡		17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 岸本	17:30 ~ 18:30 腫トレビューティー ヨガ (60分) 吉岡	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 激たんぽぽヨガ (60分) 岸本			
19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 吉岡	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 武内			19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 武内		19:15 ~ 20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 新藤			
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 武内				21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 新藤	21:00 ~ 22:00 腫トレビューティー ヨガ (60分) 吉岡		21:00 ~ 22:00 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 吉岡	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 新藤				

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 新藤	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武内	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武内	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岸本	営業時間外	
12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 岸本	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岸本		12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 新藤	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武内		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 新藤
14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 新藤	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 武内		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 武内	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 新藤		15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 新藤
15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 武内	15:45 ~ 17:15 アドバンス90 (会員権限定) (90分) 岸本		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 岸本	17:30 ~ 18:15 ピラティス フートキヤンプ (45分) 岸本		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 武内
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 岸本				17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤		19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 岸本
				19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 岸本		21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 新藤
				21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岸本		