

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 10:45		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		小顔リフトピラティス (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)
古家	寺前	寺前	寺前	門池		門池	山内
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40
眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)	全身とこのう 敷たまんまヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
寺前	古家	古家	寺前	寺前		山内	大部
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:05	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20
滝汗ダイエット (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		花動能スッキリヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
古家	寺前	寺前	山内	大部		門池	山内
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
子宮温活ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	花動能スッキリヨガ (60分)		スリムアッププレス (60分)	全身とこのう 敷たまんまヨガ (60分)
寺前		寺前	古家	門池		山内	門池
	営業時間外		16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	定休日		
			リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)			
			大部	寺前			
			18:30 ~ 19:30				
			スタンダード60 (60分)				
			古家				
17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40			営業時間外	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40
小顔リフトピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				子宮温活ヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)
門池	大部	古家				寺前	古家
19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20				19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20
リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				スタンダード60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)
大部	門池	古家				古家	門池
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	全身とこのう 敷たまんまヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
門池	門池	大部				寺前	古家

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	滝汗ダイエット (60分)	スタンダード60 (60分)		スリムアッププレス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
寺前	山内	古家	古家		山内	山内	大部
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40
美ボディフロー ピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	滝汗ダイエット (60分)
山内	寺前	山内	寺前		寺前	寺前	古家
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20
スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	花動能スッキリヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
寺前	山内	古家	門池		山内	寺前	門池
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)
山内		山内	古家		寺前		門池
	営業時間外	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	定休日		営業時間外	
		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	小顔リフトピラティス (60分)				
		古家	門池				
		18:30 ~ 19:30					
		リンパデトックスヨガ (60分)					
		大部					
17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40			営業時間外	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:25	17:40 ~ 18:40
全身とこのう 敷たまんまヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)				スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
門池	古家				古家	門池	古家
19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20				19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20
リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				滝汗ダイエット (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	小顔リフトピラティス (60分)
大部	門池				古家	古家	門池
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	花動能スッキリヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
門池	古家				大部	門池	古家

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:00 ~ 11:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 山内	10:00 ~ 11:00 スタンダード60 (60分) 古家	10:00 ~ 11:00 背中美人ヨガ (60分) 門池	定休日	10:00 ~ 11:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 10:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	10:00 ~ 11:00 花動能スッキリヨガ (60分) 門池	10:00 ~ 11:00 スリムアッププレス (60分) 山内		
11:40 ~ 12:40 リンパデトックスヨガ (60分) 大部	11:40 ~ 12:40 スリムアッププレス (60分) 山内	11:40 ~ 12:40 リンパデトックスヨガ (60分) 大部		11:40 ~ 12:40 リンパデトックスヨガ (60分) 大部	11:40 ~ 12:40 小顔リフトピラティス (60分) 寺前	11:40 ~ 12:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 山内	11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 未定	11:40 ~ 12:40 スタンダード60 (60分) 未定	
13:20 ~ 14:20 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内	13:20 ~ 14:20 子宮温活ヨガ (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 門池		13:20 ~ 14:20 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 寺前	13:20 ~ 14:20 スタンダード60 (60分) 未定	13:20 ~ 14:20 背中美人ヨガ (60分) 門池	13:20 ~ 14:20 美ボディフロー ピラティス (60分) 山内	13:20 ~ 14:20 美ボディフロー ピラティス (60分) 山内	
15:00 ~ 15:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	15:00 ~ 16:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内	15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 大部		15:00 ~ 16:00 免座セラピーヨガ (60分) 寺前	15:00 ~ 16:00 免座セラピーヨガ (60分) 寺前	15:00 ~ 16:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内	15:00 ~ 16:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内	15:00 ~ 16:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 寺前	
営業時間外	16:40 ~ 17:40 はじめてのホットピラティス (60分) 古家	16:40 ~ 17:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池		営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	
	18:30 ~ 19:15 BEAT CORE HIIT (45分) 寺前	18:30 ~ 19:15 BEAT CORE HIIT (45分) 寺前							
17:40 ~ 18:40 免座セラピーヨガ (60分) 寺前	営業時間外	営業時間外			17:40 ~ 18:40 背中美人ヨガ (60分) 古家	17:40 ~ 18:40 リンパデトックスヨガ (60分) 古家	17:40 ~ 18:40 スタンダード60 (60分) 未定	17:40 ~ 18:40 小顔リフトピラティス (60分) 門池	
19:20 ~ 20:20 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 門池					19:20 ~ 20:20 スタンダード60 (60分) 未定	19:20 ~ 20:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池	19:20 ~ 20:20 お腹引き締めヨガ (60分) 古家	19:20 ~ 20:20 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前	19:20 ~ 20:20 眠れる体に整えるヨガ (60分) 寺前
21:00 ~ 22:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 寺前					21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 古家	21:00 ~ 22:00 汗汗ヨガ(60分) (60分) 古家	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 大部	21:00 ~ 22:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30				
土	日	月	火	水	木				
10:00 ~ 11:00 青龍矯正ヨガ (60分) 寺前	10:00 ~ 11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 古家	定休日	10:00 ~ 11:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内	10:00 ~ 11:00 リンパデトックスヨガ (60分) 大部	10:00 ~ 11:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 山内				
11:40 ~ 12:40 滝汗ダイエットヨガ (60分) 古家	11:40 ~ 12:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池		11:40 ~ 12:40 セルトル美脚ヨガ (60分) 寺前	11:40 ~ 12:40 美ボディフロー ピラティス (60分) 門池	11:40 ~ 12:40 はじめてのホットピラティス (60分) 古家				
13:20 ~ 14:20 リンパデトックスヨガ (60分) 大部	13:20 ~ 14:05 BEAT CORE HIIT (45分) 寺前		13:20 ~ 14:20 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 山内	13:20 ~ 14:20 スリムアッププレス (60分) 山内	13:20 ~ 14:20 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山内				
15:00 ~ 16:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 寺前	15:00 ~ 16:00 はじめてのホットピラティス (60分) 古家		営業時間外	営業時間外	15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 古家	15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分) 古家			
16:40 ~ 17:40 スタンダード60 (60分) 未定	16:40 ~ 17:40 リンパデトックスヨガ (60分) 門池				16:40 ~ 17:40 スタンダード60 (60分) 未定	16:40 ~ 17:40 スタンダード60 (60分) 未定	営業時間外		
18:30 ~ 19:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 門池	営業時間外				営業時間外	18:30 ~ 19:30 お腹引き締めヨガ (60分) 古家		営業時間外	
営業時間外						17:40 ~ 18:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 門池	営業時間外		17:40 ~ 18:40 青龍矯正ヨガ (60分) 寺前
						19:20 ~ 20:20 リンパデトックスヨガ (60分) 大部			19:20 ~ 20:05 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池
						21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 門池			21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 寺前