

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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		スタンダード60(60分) 中村	はじめてのパワーヨガ(会員権限定)(60分) 田中	もも原ヨガティス(60分) 田中		はじめてのホットピラティス(60分) 野村	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分) 西畑				
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分) 野村		BEAT CORE HIIT(45分) 田中	骨盤矯正ヨガ(60分) 野村	スタンダード60(60分) 中村		子宮温活ヨガ(60分) 田中	Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村				
14:00 ~ 15:00		営業時間外	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	営業時間外		
スタンダード60(60分) 中村			もも原ヨガティス(60分) 西畑	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分) 田中		BEAT CORE HIIT(45分) 田中	二の脚引き締めヨガ(60分) 西畑				
営業時間外			営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	営業時間外		営業時間外	営業時間外
				Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村	全身とこのうぶたままヨガ(60分) 田中				
				17:30 ~ 18:30		はじめてのホットピラティス(60分) 野村					
16:45 ~ 17:45			16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45		16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45		16:45 ~ 17:45	
	パワーヨガ Advance(会員権限定)(60分) 田中		スタンダード60(60分) 中村	スタンダード60(60分) 中村	スタンダード60(60分) 田中	もも原ヨガティス(60分) 田中	BEAT CORE HIIT(45分) 田中				
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:15 ~ 19:15	18:30 ~ 19:30				
お腹引き締めヨガ(60分) 野村	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分) 野村		はじめてのパワーヨガ(会員権限定)(60分) 田中	はじめてのパワーヨガ(会員権限定)(60分) 田中	お腹引き締めヨガ(60分) 野村	脚トレピュアリーヨガ(60分) 田中	スタンダード60(60分) 中村				
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15		20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	19:45 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15				
スタンダード60(60分) 中村	セルトル美脚ヨガ(60分) 田中	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分) 西畑	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分) 西畑	アドバンス90(会員権限定)(90分) 西畑	アドバンス90(会員権限定)(90分) 西畑	眠れる体に整えるヨガ(60分) 田中					

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 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外		
	BEAT CORE HIIT(45分) 田中	スタンダード60(60分) 中村	骨盤矯正ヨガ(60分) 野村		スタンダード60(60分) 中村	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分) 野村			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
	全身とこのうぶたままヨガ(60分) 田中	骨中興人ヨガ(60分) 西畑	はじめてのパワーヨガ(会員権限定)(60分) 田中		お腹引き締めヨガ(60分) 野村	スタンダード60(60分) 野村			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
	骨盤矯正ヨガ(60分) 野村	もも原ヨガティス(60分) 西畑	Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		スタンダード60(60分) 中村	はじめてのパワーヨガ(会員権限定)(60分) 西畑			
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	営業時間外		営業時間外	営業時間外
			スタンダード60(60分) 中村		眠れる体に整えるヨガ(60分) 田中				
			17:30 ~ 18:15		脚トレピュアリーヨガ(60分) 田中				
	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45		16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45		16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45
全身とこのうぶたままヨガ(60分) 田中	スタンダード60(60分) 中村	スタンダード60(60分) 中村	スタンダード60(60分) 中村	Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村	スタンダード60(60分) 中村	スタンダード60(60分) 中村			
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			
パワーヨガ Advance(会員権限定)(60分) 田中	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ(60分) 野村	はじめてのパワーヨガ(会員権限定)(60分) 野村	はじめてのホットピラティス(60分) 野村	スタンダード60(60分) 中村	スタンダード60(60分) 中村	Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村			
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:00	20:15 ~ 21:15			
スタンダード60(60分) 中村	Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村	スタンダード60(60分) 野村	スタンダード60(60分) 野村	スタンダード60(60分) 中村	Beat Drum Diet 3.0(45分) 西畑	骨盤矯正ヨガ(60分) 野村			

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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 西畑	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 西畑	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中村	定休日	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 野村	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 西畑	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中村		
12:15 ~ 13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分) 西畑	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 中村	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 西畑	12:15 ~ 13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分) 西畑		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 西畑		
14:00 ~ 15:00 育中美人ヨガ (60分) 榎本	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 野村	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中村		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中村	16:45 ~ 17:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 野村		16:45 ~ 17:45 スタンダード60 (60分) 中村	16:45 ~ 17:45 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 西畑	16:45 ~ 17:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 野村
16:45 ~ 17:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 榎本	営業時間外	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 野村	18:30 ~ 19:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		18:30 ~ 19:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 野村	18:30 ~ 19:30 セルパル美脚ヨガ (60分) 平川	18:30 ~ 19:30 スタンダード60 (60分) 中村
18:30 ~ 19:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) 榎本		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 中村		営業時間外	20:15 ~ 21:15 お腹引き締めヨガ (60分) 野村		20:15 ~ 21:15 スタンダード60 (60分) 中村	20:15 ~ 21:15 お腹引き締めヨガ (60分) 野村	20:15 ~ 21:15 免疫セブピーヨガ (60分) 平川

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 榎本	10:30 ~ 12:00 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 西畑	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパドレナージュ (60分) 榎本	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中村	営業時間外		
12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 野村	12:30 ~ 13:30 スタンダード60 (60分) 中村		12:15 ~ 13:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 西畑	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 野村			
14:00 ~ 15:00 育中美人ヨガ (60分) 榎本	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 野村		14:00 ~ 15:00 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分) 西畑	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 野村			
15:45 ~ 16:45 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) 榎本	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 中村		営業時間外	15:30 ~ 17:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 中村	
17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 野村	営業時間外			16:45 ~ 17:45 お腹引き締めヨガ (60分) 榎本		営業時間外	16:45 ~ 17:45 スタンダード60 (60分) 中村
営業時間外				18:30 ~ 19:30 スタンダード60 (60分) 中村			18:30 ~ 19:30 もも尻ヨガティス (60分) 西畑
				20:15 ~ 21:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 野村			20:15 ~ 21:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 野村