

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	
エアロビヨガ (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		滝汗ダイエット (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	
竹内		伊藤	高木	伊藤		伊藤	竹内	
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
オトナのためのオールインワンヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		美ボディフローピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)	
茂手木		伊藤	伊藤	竹内		松原	高木	
営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
		スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
		高木	高木	竹内		伊藤	高木	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15		定休日	17:30 ~ 18:30	営業時間外
滝汗ダイエット (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (60分)				
伊藤	高木	山崎	伊藤	伊藤				
19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05		19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05			
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	背中美人ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
茂手木	竹内	高木		高木	竹内			
20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40		20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40			
子宮温活ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
伊藤	高木	山崎		高木	伊藤			

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 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	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)	ピラティス フードキヤンパ (45分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
	高木	竹内	山崎		高木	高木		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (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)		
	伊藤	高木	高木		高木	竹内		
	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		営業時間外
	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)			
	伊藤	竹内	山崎		竹内			
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			定休日		17:30 ~ 18:30
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	背中美人ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	
伊藤	高木	茂手木		竹内	高木		高木	
19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05			19:05 ~ 19:50	19:05 ~ 20:05		19:05 ~ 20:05	
免疫セラピーヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			Beat Drum Diet 3.0 (45分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	
伊藤	竹内			伊藤	伊藤		竹内	
20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40			20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40		20:40 ~ 21:40	
二の腕引き締めヨガ (60分)	美ボディフローピラティス (60分)			子宮温活ヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)		スタンダード60 (60分)	
竹内	竹内			伊藤	伊藤		高木	

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 青盤矯正ヨガ (60分) 梅原	10:30 ~ 11:30 青中美人ヨガ (60分) 高木	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 茂手木	定休日	10:30 ~ 11:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 青中美人ヨガ (60分) 高木	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 山崎	
12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 高木	12:15 ~ 13:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 茂手木		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 青盤矯正ヨガ (60分) 梅原		12:15 ~ 13:15 滝汗'ダイエット' (60分) 伊藤	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山崎
14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 梅原	14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 伊藤		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 高木	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 梅原		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 竹内	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 伊藤
17:30 ~ 18:30 滝汗'ダイエット' (60分) 伊藤	17:30 ~ 18:30 青盤矯正ヨガ (60分) 梅原			17:30 ~ 18:30 青中美人ヨガ (60分) 高木	17:30 ~ 18:30 営業時間外		19:05 ~ 20:05 アロマリラックスヨガ (60分) 梅原	19:05 ~ 20:05 子宮温活ヨガ (60分) 梅原
19:05 ~ 20:05 免疫セラピーヨガ (60分) 伊藤				19:05 ~ 20:05 子宮温活ヨガ (60分) 伊藤	19:05 ~ 20:05 エアロピヨガ (60分) 竹内		19:05 ~ 20:05 青盤矯正ヨガ (60分) 梅原	19:05 ~ 20:05 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 梅原
20:40 ~ 21:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 梅原				20:40 ~ 21:25 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 伊藤	20:40 ~ 21:40 免疫セラピーヨガ (60分) 伊藤		20:40 ~ 21:40 二の腕引き締めヨガ (60分) 梅原	20:40 ~ 21:40 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 梅原

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 美ボディフローピラティス (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 竹内	定休日	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 伊藤	営業時間外		
12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 伊藤	12:15 ~ 13:00 ピラティス プートキャンプ (45分) 竹内		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹内		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 青中美人ヨガ (60分) 高木
14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 青中美人ヨガ (60分) 高木		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 梅原	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 伊藤		15:45 ~ 16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 伊藤	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 高木
17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 高木			17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 梅原	17:30 ~ 18:30 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 茂手木		17:30 ~ 18:15 ピラティス プートキャンプ (45分) 竹内	19:05 ~ 20:05 お腹引き締めヨガ (60分) 梅原
			19:05 ~ 20:05 免疫セラピーヨガ (60分) 伊藤			19:05 ~ 20:05 お腹引き締めヨガ (60分) 梅原	20:40 ~ 21:40 青盤矯正ヨガ (60分) 梅原
			20:40 ~ 21:40 滝汗'ダイエット' (60分) 伊藤			20:40 ~ 21:40 青盤矯正ヨガ (60分) 梅原	