

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		
はじめてのホットピラティス (60分) 村田		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 安枝		スタンダード 60 (60分) 成瀬	背中美人ヨガ (60分) 成瀬		
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	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) 村田		もも尻ヨガティス (60分) 村田	Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 村田		眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬	スタンダード 60 (60分) 成瀬		
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) 成瀬		お腹引き締めヨガ (60分) 安枝	はじめてのホットピラティス (60分) 村田	肩こりラックスヨガ (60分) 安枝		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満塩		
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	営業時間外	営業時間外
				免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬		もも尻ヨガティス (60分) 村田			
				17:30 ~ 18:30					
				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝					
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15							
スタンダード 60 (60分) 成瀬		スタンダード 60 (60分) 成瀬							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外		
リンパデトックスヨガ (60分) 満塩	背中美人ヨガ (60分) 成瀬	小顔リフトピラティス (60分) 安枝						17:30 ~ 18:40	17:30 ~ 18:30
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
背中美人ヨガ (60分) 成瀬	小顔リフトピラティス (60分) 安枝	スタンダード 60 (60分) 成瀬						お腹引き締めヨガ (60分) 安枝	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 満塩
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50							
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 満塩	眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬	背中美人ヨガ (60分) 成瀬				20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:35		
						みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満塩	Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝		

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			
	眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬	Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田		リンパデトックスヨガ (60分) 満塩	スタンダード 60 (60分) 成瀬				
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:30	12:15 ~ 13:15				
	スタンダード 60 (60分) 成瀬	もも尻ヨガティス (60分) 村田	背中美人ヨガ (60分) 成瀬		アドベンス 90 (会員様限定) (90分) 満塩	免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬				
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00				
	痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 満塩	リンパデトックスヨガ (60分) 満塩	はじめてのホットピラティス (60分) 村田		Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	15:30 ~ 16:30				
	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	営業時間外	営業時間外
					はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬				
					17:30 ~ 18:30					
					全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 村田					
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15								
エアロビヨガ (60分) 満塩		エアロビヨガ (60分) 満塩								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	定休日	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:40			
はじめてのホットピラティス (60分) 村田	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 村田				ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田	もも尻ヨガティス (60分) 村田	ディープブレスヨガ (70分) 満塩			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15			
肩こりラックスヨガ (60分) 安枝	二の腕引き締めヨガ (60分) 満塩					パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 安枝	リンパデトックスヨガ (60分) 満塩			
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50				20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 村田	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田				はじめてのホットピラティス (60分) 村田	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 安枝	背中美人ヨガ (60分) 成瀬			

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 肩こりリラックスヨガ (60分) 安枝	10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) 安枝	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 成瀬	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村田	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 村田	営業時間外	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 安枝		
12:00 ~ 13:00 エアロピヨガ (60分) 溝塩	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬	12:15 ~ 13:25 ディープブレスヨガ (70分) 溝塩		12:00 ~ 13:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田	12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) 村田		12:00 ~ 12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	13:30 ~ 14:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村田	13:30 ~ 14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 溝塩
15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 溝塩	15:45 ~ 16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 村田	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) 溝塩		15:00 ~ 16:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 安枝	18:00 ~ 19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 安枝		17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 成瀬	17:30 ~ 18:30 小顔リフトピラティス (60分) 安枝	17:50 ~ 19:00 ディープブレスヨガ (70分) 溝塩
18:00 ~ 19:00 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 安枝	17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 成瀬	営業時間外		19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 村田	19:30 ~ 20:30 背中美人ヨガ (60分) 成瀬		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 成瀬	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 安枝	19:30 ~ 20:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田
19:30 ~ 20:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田			20:50 ~ 21:50 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 溝塩	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬		20:50 ~ 21:50 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 安枝	20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) 成瀬	20:50 ~ 21:50 もも尻ヨガティス (60分) 村田

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30			
土	日	月	火	水	木			
10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 安枝	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬	定休日	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 安枝	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 成瀬	営業時間外			
12:15 ~ 13:25 ディープブレスヨガ (70分) 溝塩	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 溝塩		12:00 ~ 13:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 安枝	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 村田		12:50 ~ 14:00 免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 安枝	
14:00 ~ 15:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 安枝	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 成瀬		15:00 ~ 16:10 ディープブレスヨガ (70分) 溝塩	15:45 ~ 16:45 背中美人ヨガ (60分) 成瀬		17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 安枝	
15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分) 村田	15:45 ~ 17:15 アドバンス90 (会員権限定) (90分) 溝塩		営業時間外	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 成瀬		19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 溝塩	20:50 ~ 21:50 背中美人ヨガ (60分) 成瀬	
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田	営業時間外			19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 溝塩		20:50 ~ 21:50 背中美人ヨガ (60分) 成瀬	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 成瀬
19:15 ~ 20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 溝塩				18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 成瀬		19:30 ~ 20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 溝塩	20:50 ~ 21:50 背中美人ヨガ (60分) 成瀬	20:50 ~ 21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 安枝