

トキハわさだ店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分) 相澤		10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉	10:30~11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 相澤	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 安田	定休日	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 安田
12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 川元		12:15~13:15 産める身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元	12:15~13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 相澤	12:15~13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 川元		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 小田
14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 安田	14:00~15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元		14:00~15:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 見玉	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 安田	14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田		14:00~15:00 スリムアッププレス (80分) 安田
				15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 見玉	15:45~16:45 ホットピラティス (80分) 川元		
				17:30~18:15 BEAT CORE HIT (45分) 見玉			
17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉		17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 見玉	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 安田				17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 相澤
19:15~20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 川元	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 見玉	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉	19:15~20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田				19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤
21:00~22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 見玉	21:00~21:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 小田	21:00~21:45 ピラティス フットキャンブ (80分) 相澤				21:00~22:00 子宮温活ヨガ (80分) 川元

トキハわさだ店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 スリムアッププレス (80分) 安田		10:30~11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 相澤	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 安田	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小田	定休日	10:30~11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 相澤	10:30~11:15 ピラティス フットキャンブ (80分) 見玉
12:15~13:15 子宮温活ヨガ (80分) 川元		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 安田	12:15~13:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 見玉		12:15~13:15 スリムアッププレス (80分) 安田	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 見玉
		14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 川元	14:00~14:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉		14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 安田	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田
			15:45~16:30 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 安田			
			17:30~18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 相澤				
17:30~18:15 ピラティス フットキャンブ (80分) 見玉	17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ (80分) 見玉	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川元					17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 小田
19:15~20:15 小顔リフトピラティス (80分) 相澤	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 小田	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元					19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉
21:00~22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉	21:00~21:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 小田					21:00~22:00 花粉症スッキリヨガ (80分) 見玉
							21:00~22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉

トキハわさだ店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分) 相澤	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小田	10:30~11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元	定休日	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小田	10:30~11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	
	12:15~13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉	12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川元	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 安田		12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元	12:15~13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田	
	14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 見玉	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 安田	14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田		14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 川元		
		15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	15:45~16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 川元				
		17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元					
17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 小田				17:30~18:15 ピラティス ブートキャンプ (80分) 相澤	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 小田	17:30~18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 安田
19:15~20:15 肩こりリラックスヨガ (80分) 見玉	19:15~20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 川元				19:15~20:15 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 相澤	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤
21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 安田	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 川元				21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 安田	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 川元	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 安田

トキハわさだ店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 小田	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 相澤	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 川元	定休日	10:30~11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 相澤	10:30~11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 川元
12:15~13:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 安田	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 小田	12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 川元		12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 小田	12:15~13:15 スリムアッププレス (80分) 安田
14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 川元	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 小田		14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 川元
	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 川元	15:45~16:30 子宮温活ヨガ (80分) 川元		15:45~16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 見玉	
	17:30~18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分) 相澤			17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 安田	
17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 川元					
19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 川元					19:15~20:15 花物産スッキリヨガ (80分) 見玉
21:00~22:00 小顔リフトピラティス (80分) 相澤					21:00~21:45 BEAT CORE HIT (45分) 見玉