

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
子宮温活ヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		胸トレビューティーヨガ (60分)	もも戻りヨガ (60分)
森岡		西岡	森岡	西山		森岡	西岡
12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
BEAT CORE HIIT (45分)		リンパデトックスヨガ (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)		滝汗ダ'イェト' (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)
森岡		森岡	西山	森岡		森岡	西岡
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		オトナののための オールインワンヨガ (60分)	オトナののための オールインワンヨガ (60分)
西岡		森岡	西岡	西山		西山	西山
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
		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)				
		西岡	森岡				
		17:30 ~ 18:30					
		エアロビヨガ (60分)					
		森岡					
		営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外		
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		免疫セラピーヨガ (60分)	もも戻りヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		
		西岡	西岡	森岡	森岡		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
全身ととのう 疲れたまんまヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	胸トレビューティーヨガ (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)		
西山	西岡	森岡		西山	西山		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	滝汗ダ'イェト' (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アドベンス90 (会員様限定) (90分)		
西山	森岡	森岡		西岡	森岡		

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 ~ 11:30	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)	背中美人ヨガ (60分)	全身ととのう 疲れたまんまヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	オトナののための オールインワンヨガ (60分)		
	森岡	森岡	西山		森岡	森岡		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:30
	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	アドベンス90 (会員様限定) (90分)		
	森岡	森岡	西岡		西山	森岡		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
	リンパデトックスヨガ (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)		お腹引き締めヨガ (60分)	全身ととのう 疲れたまんまヨガ (60分)		
	森岡	森岡	西山		西山	西山		
	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45
BEAT CORE HIIT (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)							
森岡	西岡							
		17:30 ~ 18:30						
		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)						
		西岡						
		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		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
全身ととのう 疲れたまんまヨガ (60分)	オトナののための オールインワンヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)			
西山	森岡			森岡	西山			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
はじめてのホットピラティス (60分)	滝汗ダ'イェト' (60分)			スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)			
西山	森岡			森岡	森岡			
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
BEAT CORE HIIT (45分)	胸トレビューティーヨガ (60分)			エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			
森岡	森岡			森岡	森岡			

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 美ボディフロー ピラティス (60分) 西山	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 西岡	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 森田	定休日	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 西岡	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 西岡	営業時間外	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 森田	
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 森田	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 西岡	12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 森田		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 西岡	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 森田		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 森田	
14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 西山	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 西山	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 西岡		14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 森田	14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分) 西岡			
営業時間外	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 西山	15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分) 西岡		営業時間外	営業時間外		営業時間外	
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 森田	営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 森田	17:30 ~ 18:30 エアロピヨガ (60分) 森田		17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 西山	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 西山
19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 西岡	営業時間外	営業時間外		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 森田	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 森田		19:00 ~ 20:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 森田	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 西山
21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) 西岡	営業時間外	営業時間外		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 森田	21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 西山		21:00 ~ 22:00 全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分) 西山	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 西岡

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 西山	10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) 藤塚	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 森田	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 西山	営業時間外	
12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 西山	12:00 ~ 13:00 子宮温活ヨガ (60分) 森田		12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西山	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 森田		
14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 森田	13:30 ~ 15:00 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 森田		14:00 ~ 15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 西山	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 森田		
15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 西岡	15:45 ~ 16:45 腫トレビューティ ーヨガ(60分) 藤塚		15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 西山	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 森田		
17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 西岡	営業時間外		営業時間外	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分) 西山		
営業時間外	営業時間外		営業時間外	19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 西岡		
営業時間外	営業時間外		営業時間外	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 西岡		21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 西山