

長野店【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 肩コリラックスヨガ (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)		10:30～11:30 青盤矯正ヨガ (80分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)		10:30～11:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
桂川	芦田		千川	鈴木	近藤		桂川
12:00～13:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)
千川	桂川		近藤	近藤	鈴木		鈴木
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
千川	芦田		千川	桂川	近藤		鈴木
				15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分)	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (80分)		
				桂川	桂川		
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)			
				鈴木			
17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分)		17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
芦田		近藤	桂川				芦田
19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	19:15～20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
芦田	近藤	鈴木	桂川				近藤
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分)	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)
近藤	鈴木	近藤	鈴木				芦田

長野店【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 肩コリラックスヨガ (80分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)
桂川		千川	桂川	鈴木		近藤	近藤
12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)		12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)
鈴木		千川	近藤	桂川		鈴木	近藤
		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	13:45～15:15 エクスパワーヨガ (会員様限定) (80分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)		14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分)
		芦田	奥平	近藤		近藤	鈴木
			15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)			
			鈴木	芦田			
			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)				
			鈴木				
17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 青盤矯正ヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 ホットピラティス (80分)	
近藤	近藤	桂川				芦田	
19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (80分)				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)
芦田	鈴木	桂川				芦田	桂川
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)				21:00～22:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)
近藤	鈴木	鈴木				桂川	芦田

長野店【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 花粉症スッキリヨガ (80分) 近藤	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 近藤	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 桂川		10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 芦田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 桂川	
	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 桂川	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 近藤		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 桂川	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 芦田	
	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 近藤	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 近藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 近藤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 芦田		
		15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 芦田	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 鈴木				
		17:30～18:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 鈴木					
17:30～18:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 鈴木	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 鈴木				17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 近藤	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 近藤	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 桂川
19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 芦田	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 芦田				19:15～20:15 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 鈴木	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 鈴木	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 近藤
21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分) 桂川	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 芦田				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 近藤	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 近藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 桂川

長野店【4月25日～4月31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 セルトル美脚ヨガ (80分) 鈴木	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 鈴木	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 芦田		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (80分) 桂川	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 桂川
12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 芦田	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分) 桂川	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 近藤		12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分) 芦田	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分) 近藤
14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 鈴木	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 芦田	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 鈴木		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 芦田	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 近藤
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 鈴木	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 芦田		15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 桂川	
	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 芦田			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 鈴木	
17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 芦田					
19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 桂川					19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 芦田
21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 桂川					21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 鈴木