

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 (60分) 桂川	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 芦田		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 千川	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 千川	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 鈴木		10:30～11:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 桂川
12:00～13:30 アドバンス80 (会員様限定)(60分) 千川	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 桂川		12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 近藤	12:15～13:15 馬鹿ヨガ ver.2 (60分) 近藤	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 千川	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 芦田		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 千川	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 桂川	14:00～15:00 エアロピヨガ (60分) 近藤		14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 鈴木
				15:45～16:45 青中美人ヨガ (60分)	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)		
				17:30～18:30 近藤	17:30～18:30 桂川		
17:30～18:30 もも肩ヨガティス (60分) 芦田		17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 近藤	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 桂川				17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 芦田
19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 芦田	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 近藤	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	19:15～20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 桂川				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 近藤
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 近藤	21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分) 鈴木	21:00～22:00 エアロピヨガ (60分) 近藤	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 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 (60分) 桂川		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 千川	10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分) 桂川	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木		10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 近藤	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 近藤
12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 鈴木		12:15～13:15 もも肩ヨガティス (60分) 千川	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 近藤	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 桂川		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 近藤
		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 芦田	13:45～15:15 EXパワーヨガ (会員様限定)(60分) 奥平	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 近藤		14:00～15:00 エアロピヨガ (60分) 近藤	14:00～15:00 小顎リフトピラティス (60分) 鈴木
			15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 芦田			
			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 鈴木				
17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 近藤	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 近藤	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 桂川			17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 芦田		
19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 芦田	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 鈴木	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 桂川			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 芦田	19:15～20:15 青中美人ヨガ (60分) 桂川	
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 近藤	21:00～22:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 鈴木			21:00～22:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 桂川	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 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 (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 青中成人ヨガ (60分)		10:30～11:30 もも房ヨガティス (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	
	近藤	近藤	桂川		芦田	桂川	
	12:15～13:15 青中成人ヨガ (60分)	12:15～13:15 小顎リフトビラティス (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	
	桂川	鈴木	近藤		桂川	芦田	
	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
	近藤	近藤	近藤		芦田		
	15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)					
	芦田	鈴木					
	17:30～18:15 セルトル美脚ヨガ (60分)						
	鈴木						
17:30～18:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)				17:30～18:30 エアロピヨガ (60分)	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)
鈴木	鈴木				近藤	近藤	桂川
19:15～20:15 ホットビラティス (60分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				19:15～20:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)
芦田	芦田				鈴木	鈴木	近藤
21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 青中成人ヨガ (60分)
桂川	芦田				近藤	近藤	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 (60分)	10:30～11:30 小顎リフトビラティス (60分)	10:30～11:30 ホットビラティス (60分)		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 青中成人ヨガ (60分)
鈴木	鈴木	芦田		桂川	桂川
12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	12:15～13:15 青中成人ヨガ (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)		12:15～13:15 もも房ヨガティス (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)
芦田	桂川	近藤		芦田	近藤
14:00～15:00 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00～15:00 もも房ヨガティス (60分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
鈴木	芦田	鈴木		芦田	近藤
15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	
鈴木	芦田			桂川	
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
芦田				鈴木	
17:30～18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定)					
芦田					
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)				19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
桂川				芦田	
21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	
桂川				鈴木	