

## 山形店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01 火	04/02 水	04/03 木	04/04 金	04/05 土	04/06 日	04/07 月	04/08 火
10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分)	10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)		10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	10:30～11:30 スクワード80 (60分)	10:30～11:30 脚活ヨガ ver.2 (60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
鈴木	鈴木		小野	鈴木	小野		高橋
12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)
鈴木	小野		小野	高橋	小野		高橋
14:00～15:00 子育活ヨガ (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
鈴木	小野		高橋	鈴木	高橋		小野
				15:45～16:45 はじめてのハワイヨガ (全員標準設定)(60分)	15:45～16:45 ホットピラティス (60分)		
				鈴木	高橋		
				17:30～18:30 脚トレーニング ヨガ(60分)			
				高橋			
17:30～18:30 ホットピラティス (60分)		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)
高橋		高橋	鈴木				小野
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:15 ホットピラティス (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 エアロピヨガ (60分)				19:15～20:15 小顎リフトピラティス (60分)
高橋	高橋	鈴木	鈴木				鈴木
21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)				21:00～21:45 ピラティス ブーストアップ (60分)
小野	高橋	高橋	鈴木				鈴木

## 山形店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09 水	04/10 木	04/11 金	04/12 土	04/13 日	04/14 月	04/15 火	04/16 水
10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 もも尻ヨガティス (60分)	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)
小野		鈴木	鈴木	高橋		鈴木	高橋
12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		12:15～13:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分)		12:15～13:15 小顎リフトピラティス (60分)	12:15～13:15 はじめてのハワイヨガ (全員標準設定)(60分)
小野		鈴木	小野	鈴木		鈴木	高橋
		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)
		高橋	折下	高橋		折下	高橋
			15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)			
			鈴木	折下			
			17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				
			小野				
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)				17:30～18:30 ホットピラティス (60分)	
高橋	小野	折下				高橋	
19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (60分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 脚活ヨガ ver.2 (60分)				19:15～20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)
鈴木	小野	小野				小野	小野
21:00～22:00 脚トレーニング ヨガ(60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
高橋	小野	小野				小野	折下

定休日

## 山形店【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 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:15 ピラティス ブーリャンプ (60分)		10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	
	小野	小野	鈴木		鈴木	小野	
	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	12:15～13:15 腹トレビューティー ヨガ(60分)		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	
	小野	高橋	高橋		鈴木	折下	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		14:00～15:00 エアロビヨガ (60分)		
	高橋	小野	高橋		鈴木		
		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 小顎リフトピラティス (60分)				
		折下	鈴木				
		17:30～18:30 ホットピラティス (60分)					
		高橋					
17:30～18:15 ピラティス ブーリャンプ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	
鈴木	折下			高橋	鈴木	小野	
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分)			19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
折下	鈴木			折下	高橋	高橋	
21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)			21:00～22:00 ホットピラティス (60分)	21:00～22:00 青中華人ヨガ (60分)	21:00～22:00 脚活ヨガ ver.2 (60分)	
鈴木	鈴木			高橋	鈴木	小野	

定休日

## 山形店【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 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		10:30～11:30 はじめてのハイエーカ (60分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)
高橋	鈴木	高橋		鈴木	鈴木
12:15～13:00 ピラティス ブーリャンプ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)		12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	12:15～13:15 もも尻ヨガティス (60分)
鈴木	高橋	小野		小野	鈴木
14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (60分)	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
鈴木	小野	折下		鈴木	鈴木
	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)		15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)	
	折下	小野		小野	
	17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)			17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	
	鈴木			折下	
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)					
小野					
19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	
小野				折下	
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	
折下				小野	

定休日