

山形店【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 背中美人ヨガ (80分)	10:30～11:30 全身と上の 股たまんまヨガ (80分)		10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)
鈴木	鈴木		小野	鈴木	小野		高橋
12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)
鈴木	小野		小野	高橋	小野		高橋
14:00～15:00 子育産后ヨガ (80分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	14:00～15:00 もも脱ヨガティス (80分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
鈴木	小野		高橋	鈴木	高橋		小野
				15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	15:45～16:45 ホットピラティス (80分)		
				鈴木	高橋		
				17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)			
				高橋			
17:30～18:30 ホットピラティス (80分)		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)
高橋		高橋	鈴木				小野
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)	19:15～20:15 ホットピラティス (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分)				19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80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 (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)				21:00～21:45 ピラティス ブレイクキャンプ (80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	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 スタンダード80 (80分)		10:30～11:30 もも脱ヨガティス (80分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	定休日	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80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 (80分)		12:15～13:15 全身と上の 股たまんまヨガ (80分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)		12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)
小野		鈴木	小野	鈴木		鈴木	鈴木
		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80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 (80分)	15:45～16:45 スタンダード80 (80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 (80分)				
			小野				
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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 ホットピラティス (80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 (80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)				19:15～20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)
鈴木	小野	小野				小野	小野
21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
高橋	小野	小野				小野	折下

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 (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	10:30～11:15 ピラティス フットキャンブ (80分)	定休日	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	
	小野	小野	鈴木		鈴木	小野	
	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	12:15～13:15 筋トレビューティー ヨガ(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 スタンダード80 (80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 (80分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45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)		
	高橋	小野	高橋		鈴木		
		15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 小顔リフトピラティス (80分)				
		折下	鈴木				
		17:30～18:30 ホットピラティス (80分)					
		高橋					
17:30～18:15 ピラティス フットキャンブ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)
鈴木	折下				高橋	鈴木	小野
19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分)				19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)
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 (80分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分)				21:00～22:00 ホットピラティス (80分)	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分)	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)
鈴木	鈴木				高橋	鈴木	小野

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80 (80分)	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (金員権限定)(80分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分)
高橋	鈴木	高橋		鈴木	鈴木
12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (80分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)		12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80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 (80分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分)	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)
鈴木	小野	折下		鈴木	鈴木
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分)		15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分)	
	折下	小野		小野	
	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)			17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	
	鈴木			折下	
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)					
小野					
19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)					19:15～20:15 スタンダード80 (80分)
小野					折下
21:00～22:00 スタンダード80 (80分)					21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)
折下					小野