

山形店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01 木	05/02 金	05/03 土	05/04 日	05/05 月	05/06 火	05/07 水	05/08 木
		10:30～11:30 麗活ヨガ ver.2 (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 もも尻ヨガティス (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET (60分)	
		小野	西向	鈴木	小野	目黒	
		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分)	
		折下	小野	鈴木	折下	小野	
		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 歳せる身体をつくむ ダイエットヨガ (60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	
		小野	折下	小野	目黒	西向	
			15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)	15:45～16:45 美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分)	
			西向	折下	西向		
			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)		17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)	
			小野		西向	鈴木	
						19:15～20:15 エアロビヨガ (60分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
						鈴木	鈴木
						21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (60分)
						折下	鈴木
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)						17:30～18:30
目黒	西向						
19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)						
西向	鈴木						
21:00～22:00 美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分)	21:00～22:00 青中華人ヨガ (60分)						
小野	目黒						

山形店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09 金	05/10 土	05/11 日	05/12 月	05/13 火	05/14 水	05/15 木	05/16 金
10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)		10:30～11:30 エアロビヨガ (60分)			10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
折下	西向	西向		鈴木			鈴木
12:15～13:15 青中華人ヨガ (60分)	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 青中華人ヨガ (60分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)
目黒	小野	目黒		目黒			小野
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)
目黒	西向	目黒					小野
15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)						
小野	西向						
17:30～18:30 歳せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)							
小野							
17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)				17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	
西向				西向	鈴木	西向	
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 小顎リフトピラティス (60分)	
鈴木				小野	鈴木	鈴木	
21:00～22:00 小顎リフトピラティス (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 DEEP FOREST (60分)	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (60分)	
鈴木				西向	目黒	鈴木	

定休日

臨時休業

山形店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 目黒	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス (45分) 鈴木		10:30~11:30 スタンダード80 (60分) 小野	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 鈴木		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 目黒	10:30~11:30 美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分) 小野
12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分)	12:15~13:15 スタンダード80 (60分)		12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西向	12:15~13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木		12:15~13:15 エアロピヨガ (60分) 鈴木	12:15~13:15 痩せる身体をつくる ダニエッジヨガ (60分)
小野	西向		西向	鈴木		小野	小野
14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00~14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)		14:00~15:00 美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分)	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小野		14:00~15:00 小顎リフトピラティス (60分) 鈴木	14:00~15:00 もも尻ヨガティス (60分)
小野	西向		小野	目黒		鈴木	鈴木
15:45~16:45 スタンダード80 (60分)	15:45~16:45 全身ととのう 整たまんまヨガ (60分)						15:45~16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分)
西向	鈴木						鈴木
17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)							スタンダード80 (60分)
西向							小野
			17:30~18:30 もも尻ヨガティス (60分) 鈴木	17:30~18:30 背中整人ヨガ (60分) 目黒	17:30~18:30 スタンダード80 (60分) 小野		
			19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 目黒	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 小野	19:15~20:15 スタンダード80 (60分) 小野	19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 小野	
			21:00~22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木	21:00~22:00 スタンダード80 (60分) 西向	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 小野	21:00~21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 西向	

山形店【5月25日～5月31日スケジュール】