

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	10:30 ~ 11:30 滝汗ヨガ (60分) A.Kahoko	全店研修	全店研修	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	定休日
	12:15 ~ 13:15 はじめてのハワートヨガ (会員権限定) (60分) H.Rina	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin			12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Rina	
	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) H.Rina	14:00 ~ 15:00 小顔リフトピラティス (60分) A.Kahoko			14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) N.Rin	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	
					15:45 ~ 16:45 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) A.Kahoko	15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分) H.Rina	
					17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	営業時間外	
					19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) N.Rin		
	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	17:30 ~ 18:30 肩こりリラックスヨガ (60分) H.Rina					
	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) H.Rina	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) N.Rin					
	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) H.Rina					

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) A.Kahoko	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) H.Rina	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) H.Rina	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	定休日	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) H.Rina	
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	12:15 ~ 13:00 ピラティスブートキャンプ (45分) A.Kahoko		12:15 ~ 13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) S.Misaki	12:15 ~ 13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) A.Kahoko		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	
14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) A.Kahoko			14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Rina	14:00 ~ 14:45 ピラティスブートキャンプ (45分) A.Kahoko	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) A.Kahoko		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rina	
				15:45 ~ 16:45 エアロビヨガ (60分) H.Rina	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) N.Rin			
				17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) A.Kahoko			
				19:00 ~ 20:00 小顔リフトピラティス (60分) A.Kahoko				
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	17:30 ~ 18:30 はじめてのハワートヨガ (会員権限定) (60分) H.Rina		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) A.Kahoko	営業時間外		営業時間外	17:20 ~ 18:30 ディーププレスヨガ (70分) A.Kahoko
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki		19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) N.Rin				19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) A.Kahoko
21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Rina		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) A.Kahoko				21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) S.Misaki

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 リンパドレナージュ (60分) S.Misaki	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) S.Misaki	10:30 ~ 11:30 滝汗ヨガ (60分) A.Kahoko	10:30 ~ 11:30 肩コリリリースヨガ (60分) H.Rina	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) S.Misaki	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) H.Rina	
12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki		12:15 ~ 13:15 小顔リフトピラティス (60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) H.Rina		12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) H.Rina	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) S.Misaki	
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) N.Rin		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	14:00 ~ 15:00 リンパドレナージュ (60分) S.Misaki	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) N.Rin		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	
営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) A.Kahoko		15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) H.Rina	営業時間外	営業時間外
				17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) N.Rin				
				19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki				
				17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) H.Rina		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) H.Rina		
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) N.Rin		19:15 ~ 20:15 リンパドレナージュ (60分) S.Misaki	19:15 ~ 20:15 滝汗ヨガ (60分) A.Kahoko	営業時間外		営業時間外	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Rina	19:15 ~ 20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) A.Kahoko
21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガ (60分) H.Rina		21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) H.Rina	21:00 ~ 22:00 青森産物トレーニング (60分) A.Kahoko				21:00 ~ 22:00 滝汗ヨガ (60分) A.Kahoko	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) N.Rin

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) A.Kahoko	10:30 ~ 11:30 青森産物トレーニング (60分) A.Kahoko	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガ (60分) H.Rina	10:30 ~ 11:30 肩コリリリースヨガ (60分) H.Rina	
	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) H.Rina	12:15 ~ 13:25 ディーププレスヨガ (70分) A.Kahoko	
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) S.Misaki	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) A.Kahoko	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) N.Rin	14:10 ~ 15:10 エアロヨガ (60分) H.Rina	
	15:45 ~ 16:45 特別レッスン(60分) A.Kahoko	15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) A.Kahoko	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) N.Rin	営業時間外	営業時間外	
	営業時間外	17:30 ~ 18:30 リンパドレナージュ (60分) S.Misaki	営業時間外			
		19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Kahoko				
	17:30 ~ 18:30 エアロヨガ (60分) H.Rina	17:30 ~ 18:30 リンパドレナージュ (60分) S.Misaki	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) S.Misaki	17:30 ~ 18:30 リンパドレナージュ (60分) S.Misaki
	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) H.Rina			19:15 ~ 20:15 肩コリリリースヨガ (60分) H.Rina	19:15 ~ 20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) A.Kahoko
	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) H.Rina	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) H.Rina			21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) S.Misaki