

| 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<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin             | 10:30 ~ 11:30<br>滝汗ヨガ (60分)<br>A.Kahoko       | 全店研修  | 全店研修  | 10:30 ~ 11:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki   | 10:30 ~ 11:30<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki            | 定休日   |
|       | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのハワートヨガ (会員様限定) (60分)<br>H.Rina | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin      |       |       | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ (60分)<br>A.Kahoko       | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>H.Rina |       |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>H.Rina     | 14:00 ~ 15:00<br>小顔リフトピラティス (60分)<br>A.Kahoko |       |       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin        | 14:00 ~ 15:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki           |       |
|       |  |   |       |       | 15:45 ~ 16:45<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>A.Kahoko | 15:45 ~ 16:45<br>もも尻ヨガティス (60分)<br>H.Rina               |       |
|       |  |   |       |       | 17:30 ~ 18:30<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki    | 営業時間外   |       |
|       |  |   |       |       | 19:00 ~ 20:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin        |   |       |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki         | 17:30 ~ 18:30<br>肩こりリラックスヨガ (60分)<br>H.Rina   |       |       |   |   |       |
|       | 19:15 ~ 20:15<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>H.Rina      | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin      |       |       |   |   |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki        | 21:00 ~ 22:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>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<br>美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)<br>A.Kahoko         | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                 | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>スリムアッププレス (60分)<br>H.Rina              | 10:30 ~ 11:30<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>H.Rina          | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin        | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>エアロビヨガ (60分)<br>H.Rina        |  |
| 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                 | 12:15 ~ 13:00<br>ピラティスブートキャンプ (45分)<br>A.Kahoko          |       | 12:15 ~ 13:15<br>肩こりリラックスヨガ (60分)<br>A.Kahoko           | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki              | 12:15 ~ 13:15<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>A.Kahoko |       | 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki  |  |
| 14:00 ~ 15:00<br>Sound Feel Yoga ver.2 (60分)<br>A.Kahoko |  |       | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>H.Rina | 14:00 ~ 14:45<br>ピラティスブートキャンプ (45分)<br>A.Kahoko          | 14:00 ~ 15:00<br>背中美人ヨガ (60分)<br>A.Kahoko       |       | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>H.Rina |  |
|  |  |       |   | 15:45 ~ 16:45<br>エアロビヨガ (60分)<br>H.Rina                  | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin        |       |  |  |
|  |  |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki            | 17:30 ~ 18:30<br>特別レッスン (60分)<br>A.Kahoko       |       |  |  |
|  |  |       |   | 19:00 ~ 20:00<br>小顔リフトピラティス (60分)<br>A.Kahoko            |   |       |  |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)<br>H.Rina         | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのハワートヨガ (会員様限定) (60分)<br>H.Rina     |       | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                | 17:30 ~ 18:30<br>美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)<br>A.Kahoko         | 営業時間外   |       | 営業時間外  | 17:20 ~ 18:30<br>ディーププレスヨガ (70分)<br>A.Kahoko |
| 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                 | 19:15 ~ 20:15<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki            |       | 19:15 ~ 20:15<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki            | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                 |   |       |  | 19:15 ~ 20:15<br>背中美人ヨガ (60分)<br>A.Kahoko    |
| 21:00 ~ 22:00<br>背中美人ヨガ (60分)<br>H.Rina                  | 21:00 ~ 22:00<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>H.Rina |       | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>S.Misaki           | 21:00 ~ 22:00<br>Sound Feel Yoga ver.2 (60分)<br>A.Kahoko |   |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>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<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki   | 10:30 ~ 11:30<br>滝汗ヨガ (60分)<br>A.Kahoko                    | 10:30 ~ 11:30<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>H.Rina         | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki             | 10:30 ~ 11:30<br>スリムアッププレス (60分)<br>H.Rina       |  |
| 12:15 ~ 13:15<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki |       | 12:15 ~ 13:15<br>小顔リフトピラティス (60分)<br>A.Kahoko | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>A.Kahoko | 12:15 ~ 13:15<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>H.Rina    |       | 12:15 ~ 13:15<br>ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)<br>H.Rina         | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki      |  |
| 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin     |       | 14:00 ~ 15:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki  | 14:00 ~ 15:00<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki               | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin            |       | 14:00 ~ 15:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki            | 14:00 ~ 15:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki     | 14:00 ~ 15:00<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki |
| 営業時間外  |       | 営業時間外   | 15:45 ~ 16:45<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>A.Kahoko           | 15:45 ~ 16:45<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>H.Rina |       | 営業時間外   | 営業時間外  | 営業時間外  |
|  |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                   | 営業時間外   |       |   |  |  |
|  |       |   | 19:00 ~ 20:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki               |   |       |   |  |  |
|  |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)<br>H.Rina            |   |       |   |  |  |
| 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin     |       | 19:15 ~ 20:15<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki  | 19:15 ~ 20:15<br>滝汗ヨガ (60分)<br>A.Kahoko                    | 営業時間外   |       | 19:15 ~ 20:15<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>H.Rina | 19:15 ~ 20:00<br>ピラティス ブートキャンプ (45分)<br>A.Kahoko |  |
| 21:00 ~ 22:00<br>もも尻ヨガ (60分)<br>H.Rina       |       | 21:00 ~ 22:00<br>スリムアッププレス (60分)<br>H.Rina    | 21:00 ~ 22:00<br>青龍座筋トレーニングヨガ (60分)<br>A.Kahoko            |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗ヨガ (60分)<br>A.Kahoko                 | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>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<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>A.Kahoko    | 10:30 ~ 11:30<br>青龍座筋トレーニングヨガ (60分)<br>A.Kahoko           | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                 | 10:30 ~ 11:30<br>もも尻ヨガ (60分)<br>H.Rina          | 10:30 ~ 11:30<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>H.Rina      |
|       | 12:15 ~ 13:15<br>美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)<br>A.Kahoko   | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                  | 12:15 ~ 13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2 (60分)<br>A.Kahoko | 12:15 ~ 13:15<br>ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)<br>H.Rina | 12:15 ~ 13:25<br>ディーププレスヨガ (70分)<br>A.Kahoko     |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki         | 14:00 ~ 15:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki              | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>A.Kahoko         | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin        | 14:10 ~ 15:10<br>エアロピヨガ (60分)<br>H.Rina          |
|       | 15:45 ~ 16:45<br>特別レッスン (60分)<br>A.Kahoko           | 15:45 ~ 16:45<br>美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)<br>A.Kahoko         | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin                 | 営業時間外   | 営業時間外  |
|       | 営業時間外   | 17:30 ~ 18:30<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki              | 営業時間外  |   |  |
|       |   | 19:00 ~ 20:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>A.Kahoko |  |   |  |
|       | 17:30 ~ 18:30<br>エアロピヨガ (60分)<br>H.Rina             | 17:30 ~ 18:30<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki              | 営業時間外  | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki     | 17:30 ~ 18:30<br>リンパドックスヨガ (60分)<br>S.Misaki     |
|       | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rin            | 19:15 ~ 20:15<br>背中美人ヨガ (60分)<br>H.Rina                   |  | 19:15 ~ 20:15<br>肩コリリラックスヨガ (60分)<br>H.Rina     | 19:15 ~ 20:00<br>ピラティス ブートキャンプ (45分)<br>A.Kahoko |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>H.Rina | 21:00 ~ 22:00<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>H.Rina          |  | 21:00 ~ 22:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>S.Misaki    | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>S.Misaki      |