

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	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 肩コリラックスヨガ (60分) A.Kahoko	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) Y.Tomoka	定休日	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	
12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) A.Kahoko		12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) A.Kahoko	
14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) A.Kahoko		14:00 ~ 15:00 エアロヨガ (60分) I.Ayaka	14:00 ~ 15:00 美ボディフローピラティス (60分) A.Kahoko	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki		14:00 ~ 15:00 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	営業時間外	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki		15:45 ~ 17:15 EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分) Y.Tomoka		
				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 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 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	営業時間外		17:30 ~ 18:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) A.Kahoko		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) N.Rin
19:15 ~ 20:15 小顔リフトピラティス (60分) A.Kahoko		19:15 ~ 20:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) A.Kahoko	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 免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka
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) N.Rin			21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) A.Kahoko		21:00 ~ 22:00 エアロヨガ (60分) I.Ayaka

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	10:30 ~ 11:30 エアロヨガ (60分) I.Ayaka	10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) A.Kahoko	定休日	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ I.Ayaka	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	営業時間外	
	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】マリチのポーズ A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) A.Kahoko	12:15 ~ 13:15 loveのWorkout MIX (60分) S.Misaki		10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) I.Ayaka	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) Y.Tomoka		
	12:15 ~ 13:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) A.Kahoko	14:00 ~ 15:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) A.Kahoko		12:15 ~ 13:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka	14:00 ~ 15:00 セルル美容ヨガ (60分) N.Rin		
	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) A.Kahoko	15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) A.Kahoko	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】ダウンドック S.Misaki		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	営業時間外		
	営業時間外	営業時間外	営業時間外		17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】英雄 1のポーズ I.Ayaka			17:00 ~ 18:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki
					17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) N.Rin			17:30 ~ 18:30 loveのWorkout MIX (60分) S.Misaki
					17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) I.Ayaka			18:45 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka
	19:15 ~ 20:15 loveのWorkout MIX (60分) S.Misaki	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	営業時間外		19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) A.Kahoko	19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】英雄 1のポーズ I.Ayaka		
	21:00 ~ 22:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka			21:00 ~ 22:00 小顔リフトピラティス (60分) I.Ayaka	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki		21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka
	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka	19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki			19:15 ~ 20:15 EX/パワーヨガ (会員様限定) (30分) Y.Tomoka	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) N.Rin		21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin	10:30 ~ 11:30 美ボディフローピラティス (60分) A.Kahoko	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) S.Misaki	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) A.Kahoko	営業時間外	10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) A.Kahoko				
12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】ダウンドッグ S.Misaki	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) S.Misaki		12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) S.Misaki	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	12:15 ~ 13:15 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	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】美足1のポーズ A.Kahoko		14:00 ~ 14:45 ピラティスブートキャンプ (45分) A.Kahoko	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】マリチのポーズ A.Kahoko		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正トレーニングヨガ (60分) A.Kahoko	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) N.Rin			
営業時間外	14:00 ~ 15:00 IolveのWorkout MIX (60分) S.Misaki	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) A.Kahoko		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外			
	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) N.Rin	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Misaki									
17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】マリチのポーズ A.Kahoko	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) A.Kahoko		17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) A.Kahoko	営業時間外		営業時間外	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin		
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Kahoko	19:00 ~ 20:00 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka	営業時間外		19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】コブラのポーズ I.Ayaka				19:15 ~ 20:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka	
19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) I.Ayaka	営業時間外			営業時間外				21:00 ~ 22:00 骨盤矯正トレーニングヨガ (60分) A.Kahoko	21:00 ~ 22:00 IolveのWorkout MIX (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) I.Ayaka

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31		
土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Rin	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Kahoko		
12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rin	12:15 ~ 13:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka		12:15 ~ 13:15 もも原ヨガティス (60分) W.Nanami		
14:00 ~ 15:30 EX/ワーヨガ (会員様限定) (90分) Y.Tomoka	14:00 ~ 15:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka		14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka		14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka		
16:00 ~ 17:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	
17:30 ~ 18:30 IolveのWorkout MIX (60分) S.Misaki	営業時間外							17:30 ~ 18:30 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) I.Ayaka
19:00 ~ 20:00 骨盤矯正ヨガ (60分) Y.Tomoka			営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外
営業時間外								
			21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) A.Kahoko		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) S.Misaki	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) N.Rin	