

| 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>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>M.Kaho | 10:30 ~ 11:30<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>K.Haruka          | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>全身とどう<br>寝たままヨガ (60分)<br>T.Yukiha  | 10:30 ~ 11:30<br>エアロビヨガ (60分)<br>K.Haruka                    | 10:30 ~ 11:30<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>T.Yukiha                   | 定休日   |   |
|       | 12:15 ~ 13:15<br>滝汗ダ'イ'ト3h' (60分)<br>T.Yukiha | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko           |       | 12:15 ~ 13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス (60分)<br>K.Haruka | 12:15 ~ 13:15<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>M.Kaho                      | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>T.Yukiha         |       |   |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko    | 14:00 ~ 15:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ (60分)<br>M.Kaho |       | 14:00 ~ 15:00<br>骨盤矯正ヨガ (60分)<br>K.Haruka           | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>K.Haruka             | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi  |       |   |
|       |   |  |       |   | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                   | 15:45 ~ 16:30<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>M.Kaho           |       |   |
|       |   |  |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>滝汗ダ'イ'ト3h' (60分)<br>O.Kasumi                | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラクソスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>O.Kasumi |       |   |
|       |   |  |       |   | 19:00 ~ 20:00<br>アロマリラクソスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi |   |       |   |
|       |   |  |       |   |  | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラクソスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi  |       |   |
|       |   |  |       |   |  | 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>T.Yukiha         |       |   |
|       |   |  |       |   |  | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi                 |       |   |
|       |   |  |       |   |  |   |       | 21:00 ~ 22:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Yukiha |

| 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>背中美人ヨガ (60分)<br>M.Kaho             | 10:30 ~ 11:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス (60分)<br>T.Yukiha | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>T.Yukiha  | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko          | 10:30 ~ 11:30<br>滝汗ダ'イ'ト3h' (60分)<br>T.Yukiha                | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラクソスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi |
| 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi       | 12:15 ~ 13:00<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>M.Kaho   |       | 12:15 ~ 13:15<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>M.Kaho      | 12:00 ~ 13:30<br>EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)<br>T.Yukiha  | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                   |       | 12:15 ~ 13:15<br>滝汗ダ'イ'ト3h' (60分)<br>O.Kasumi                |
| 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>M.Kaho |   |       | 14:00 ~ 15:00<br>全身とどう<br>寝たままヨガ (60分)<br>T.Yukiha | 14:00 ~ 15:00<br>骨盤矯正ヨガ (60分)<br>K.Haruka           | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>K.Haruka             |       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                   |
|   |   |       |  | 15:45 ~ 16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス (60分)<br>K.Haruka | 15:45 ~ 16:45<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>T.Yukiha                  |       |  |
|   |   |       |  | 17:30 ~ 18:30<br>全身とどう<br>寝たままヨガ (60分)<br>T.Yukiha  | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラクソスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi |       |  |
|   |   |       |  | 19:00 ~ 20:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko          |  |       |  |
|   |   |       |  |   | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>K.Haruka             |       | 17:00 ~ 18:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                   |
|   |   |       |  |   | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                   |       | 18:45 ~ 20:15<br>アドバンス90 (会員様限定) (90分)<br>M.Kaho             |
|   |   |       |  |   | 21:00 ~ 22:00<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>K.Haruka                  |       | 21:00 ~ 22:00<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>M.Kaho                      |
|   |   |       |  |   |  |       |  |

| 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>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi         | 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>K.Haruka          | 10:30 ~ 11:30<br>滝汗が「イイト」 (60分)<br>O.Kasumi       | 10:30 ~ 11:30<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>M.Kaho                   | 定休日   | 10:30 ~ 11:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>T.Yukiha | 10:30 ~ 12:00<br>アドバンス90 (会員様限定) (90分)<br>M.Kaho |  |
| 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>T.Yukiha |       | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi | 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi     | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ (60分)<br>M.Kaho                   |       | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko        | 12:45 ~ 13:45<br>免疫セラピーヨガ (60分)<br>T.Yukiha      |  |
| 14:00 ~ 15:00<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>T.Yukiha     |       | 14:00 ~ 15:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>K.Haruka                 | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko        | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>O.Kasumi |       | 14:00 ~ 15:30<br>FIRE (90分)<br>F.Hikaru           | 営業時間外  |  |
| 営業時間外   |       | 営業時間外   | 15:45 ~ 16:45<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>K.Haruka       | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi             |       | 営業時間外   |  |  |
|   |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>M.Kaho     | 営業時間外   |       |   |  |  |
|   |       |   | 19:00 ~ 20:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>K.Haruka  |   |       |   |  |  |
|   |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>M.Kaho         |   |       |   |  | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>O.Kasumi |
| 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko            |       | 19:15 ~ 20:00<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>T.Yukiha         | 19:15 ~ 20:15<br>みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)<br>T.Yukiha | 19:15 ~ 20:15<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>K.Haruka           |       | 19:15 ~ 20:15<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko        |  | 19:15 ~ 20:15<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>K.Haruka            |
| 21:00 ~ 21:45<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>M.Kaho   |       | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>T.Yukiha     | 21:00 ~ 22:00<br>全身とどう寝たまんまヨガ (60分)<br>T.Yukiha   | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗が「イイト」 (60分)<br>O.Kasumi               |       | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko        |  |  |

| 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>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi             | 10:30 ~ 11:30<br>はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)<br>T.Yukiha | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>M.Kaho              |  |
|       | 12:15 ~ 13:00<br>Beat Drum Diet 3.0 (45分)<br>M.Kaho       | 12:15 ~ 13:15<br>美ボディフローピラティス (60分)<br>K.Haruka       | 12:15 ~ 13:15<br>骨盤矯正ヨガ (60分)<br>K.Haruka                 |       | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ (60分)<br>M.Kaho                    |  |
|       | 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>O.Kasumi | 14:00 ~ 15:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Kasumi         | 14:00 ~ 15:00<br>エアロビヨガ (60分)<br>K.Haruka                 |       | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                 |  |
|       | 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>K.Haruka          |       | 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード60 (60分)<br>N.Rinko                 | 営業時間外  |
|       |   |   | 17:30 ~ 18:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>M.Kaho                   |       | 営業時間外  |  |
|       |   |   | 19:00 ~ 20:00<br>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>O.Kasumi |       |  |  |
|       |   |   | 17:30 ~ 18:15<br>BEAT CORE HIIT (45分)<br>T.Yukiha         |       |  |  |
|       | 19:15 ~ 20:15<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>M.Kaho             | 19:15 ~ 20:15<br>お腹引き締めヨガ (60分)<br>K.Haruka           | 19:15 ~ 20:15<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>M.Kaho                 |       | 18:45 ~ 19:45<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>O.Kasumi | 18:45 ~ 19:45<br>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>O.Kasumi |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>M.Kaho                 | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>K.Haruka      | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>K.Haruka          |       | 21:00 ~ 22:00<br>滝汗が「イイト」 (60分)<br>T.Yukiha                | 20:30 ~ 22:00<br>EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)<br>T.Yukiha         |