

川中島店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)(80分)		10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	定休日	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
田中	千川		奥平	石川	宮崎		宮崎
12:15～13:00 ピラティス フットキャンピング (80分)	12:45～13:45 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)		12:15～13:15 肩こりラクセスヨガ (80分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
奥平	奥平		飯島	石川	宮崎		石川
14:00～15:00 免疫をサポートヨガ (80分)			14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:30 エクササイズヨガ (会員様限定)(80分)		14:00～15:00 ホットピラティス (80分)
奥平			飯島	未定	奥平		奥平
				15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	16:15～17:15 リンパデトックスヨガ (80分)		
				宮崎	田中		
				17:30～18:30 子宮温ヨガ (80分)			
				宮崎			
17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)				17:30～18:15 BEAT CORE HIT (45分)
宮崎	未定	宮崎	石川				奥平
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)
石川	石川	宮崎	宮崎				田中
21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)				21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
宮崎	宮崎	田中	田中				田中

川中島店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:15 ピラティス フットキャンピング (80分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)
宮崎		田中	声田	宮崎		未定	石川
12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)		12:15～13:00 ピラティス フットキャンピング (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)
奥平		奥平	田中	田中		石川	田中
14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)		14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	14:00～15:00 肩こりラクセスヨガ (80分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分)		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	
奥平		奥平	声田	奥平		田中	
			15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (80分)			
			石川	奥平			
			17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)				
			石川				
	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)				17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	17:00～18:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)
	石川	未定				宮崎	宮崎
19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	18:45～20:15 エクササイズヨガ (会員様限定)(80分)
未定	宮崎	石川				宮崎	奥平
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分)	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)
田中	宮崎	石川				奥平	奥平

川中島店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分)	10:30～12:00 アドベンス90 (会員様限定) (80分)	
	未定	石川	奥平		千川	千川	
	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)		12:15～13:15 青盤矯正ヨガ (80分)	12:45～13:45 ホットピラティス (80分)	
	宮崎	石川	未定		千川	奥平	
	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:30～15:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	
	宮崎	宮崎	田中		奥平	千川	
		15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (80分)				
		未定	奥平				
		17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)					
		宮崎					
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)				17:30～18:30 スタンダード80 (80分)		17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)
田中	宮崎				未定		奥平
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)				19:15～20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)
石川	田中				奥平	未定	田中
21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
未定	田中				奥平	奥平	未定

川中島店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	定休日	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)
宮崎	宮崎	宮崎		奥平	未定
12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (80分)
宮崎	石川	田中		田中	奥平
14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分)	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分)
石川	石川	宮崎		奥平	宮崎
	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)		15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	
	宮崎	田中		未定	
	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)			17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (80分)	
	未定			奥平	
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)					17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)
田中					宮崎
19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (80分)					19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
奥平					石川
21:00～22:00 スタンダード80 (80分)					21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)
未定					石川