

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60 (60分)	10:30～12:00 アドバンス60 (会員様限定)(60分)		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
田中	千川		奥平	石川	宮崎		宮崎
12:15～13:00 ピラティス パートキップ (60分)	12:45～13:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)
奥平	奥平		飯島	石川	宮崎		石川
14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (60分)			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:30 Eバーパワーヨガ (会員様限定)(60分)		14:00～15:00 ホットピラティス (60分)
奥平			飯島	未定	奥平		奥平
				15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	16:15～17:15 リンパデトックスヨガ (60分)		
				宮崎	田中		
				17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)			
				宮崎			
17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)				17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分)
宮崎	未定	宮崎	石川				奥平
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)
石川	石川	宮崎	宮崎				田中
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
宮崎	宮崎	田中	田中				田中

定休日

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)(60分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:15 ピラティス パートキップ (60分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)
宮崎			田中	声田	宮崎	未定	石川
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		12:15～13:00 ピラティス パートキップ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)
奥平		奥平	田中	田中	田中	石川	田中
14:00～15:00 青中成人ヨガ (60分)		14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
奥平		奥平	声田	奥平		田中	
			15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (60分)			
			石川	奥平			
			17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)				
			石川				
			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)				
			石川				
			17:30～18:30 スタンダード60 (60分)				
			宮崎				
			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				
未定	宮崎	石川					
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)					
田中	宮崎	石川					

定休日

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60 (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分)			
		未定	石川	奥平			
		12:15～13:15 セルトル養糞ヨガ (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)			
		宮崎	石川	未定			
		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)			
		宮崎	宮崎	田中			
				15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (60分)		
				未定	奥平		
				17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)			
				宮崎			
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)						
田中	宮崎						
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)						
石川	田中						
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)						
未定	田中						

定休日

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 (60分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)
宮崎	宮崎	宮崎		奥平	未定
12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:00 ピラティス プートキャンプ (60分)
宮崎	石川	田中		田中	奥平
14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (60分)	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60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 (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	
	宮崎	田中		未定	
	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (60分)	
	未定			奥平	
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)					
田中					
19:15～20:00 ピラティス プートキャンプ (60分)				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	
奥平				石川	
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	
未定				石川	

定休日