

上田店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:15 スタンダード80 (80分)	
	北村	北村	渡邊		西岡	西岡	
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (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 Sound Feel Yoga ver.2(80分)		12:15～13:15 青盤矯正ヨガ (80分)	12:15～13:15 もも原ヨガティス (80分)	
	芦澤	北村	北村		渡邊	渡邊	
	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	
	北村	田村	西岡		渡邊	西岡	
		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)		15:45～16:45 エアロビヨガ (80分)		
		田村	北村		田村		
		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)			17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)		
		渡邊			北村		
		19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (80分)			19:00～20:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		
		西岡			北村		
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 青盤矯正ヨガ (80分)					17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)
田村	渡邊					田村	北村
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	19:15～20:15 もも原ヨガティス (80分)					19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (80分)	19:15～20:15 青盤矯正ヨガ (80分)
田村	渡邊					北村	芦澤
21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)					21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分)
芦澤	田村				田村	北村	

上田店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rook this Party MIX～ (80分)	10:30～11:15 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	定休日	社員研修	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)		10:30～11:30 青盤矯正ヨガ (80分)
芦澤	芦澤	田村			北村		芦澤
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (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)		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
芦澤	田村	西岡			西岡		北村
14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (80分)	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)					14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
北村	芦澤	西岡					芦澤
	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)					
	渡邊	田村					
	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)						
	田村						
	19:00～20:00 もも原ヨガティス (80分)						
	渡邊						
17:30～18:30 スタンダード80 (80分)					17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rook this Party MIX～ (80分)	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)
西岡					田村	芦澤	田村
19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)					19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)
北村					田村	北村	西岡
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)					21:00～22:00 もも原ヨガティス (80分)	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分)
西岡					渡邊	北村	田村

上田店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	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 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)
声澤	西岡		北村	北村		声澤	田村
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
小顔リフトピラティス (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)		スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)		肩こりリラックスヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)
北村	奥平		声澤	北村		北村	声澤
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00			14:00～14:45	14:00～15:00
スリムアッププレス (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)		お腹引き締めヨガ (80分)			BEAT CORE HIT (45分)	DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)
北村	奥平		田村			声澤	声澤
15:45～16:45	15:45～16:45						15:30～16:30
リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)						眠れる体に整えるヨガ (80分)
奥平	西岡						田村
17:30～18:30							17:00～18:30
スタンダード80 (80分)							アド・ンス80 (会員様限定) (80分)
田村							北村
19:00～19:45							19:00～20:00
BEAT CORE HIT (45分)							ホットピラティス (80分)
奥平							西岡
			17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	
			リンパデトックスヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	
			西岡	田村	声澤	奥平	
			19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	
			眠れる体に整えるヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
			田村	田村	田村	西岡	
			21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	
			ピラティス ブートキャンプ (45分)	ホットピラティス (80分)	眠れる体に整えるヨガ (80分)	免疫セラピーヨガ (80分)	
			奥平	奥平	田村	奥平	

上田店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	定休日	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (80分)	10:30～11:30 ピラティス ブートキャンプ (45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 スタンダード80 (80分)
奥平		奥平	奥平		田村	西岡
12:15～13:15		12:15～13:00	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
お腹引き締めヨガ (80分)		BEAT CORE HIT (45分)	眠れる体に整えるヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
田村		声澤	田村		西岡	西岡
14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～14:45
肩こりリラックスヨガ (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)		お腹引き締めヨガ (80分)	BEAT CORE HIT (45分)
田村		奥平	声澤		田村	声澤
15:45～16:30						15:45～16:45
BEAT CORE HIT (45分)						スタンダード80 (80分)
奥平						西岡
						17:30～18:30
						免疫セラピーヨガ (80分)
						北村
						19:00～20:00
						エアロビヨガ (80分)
						北村
		17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	
		スタンダード80 (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	
		西岡	北村	北村	西岡	
		19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:00～20:30	
		小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)	アド・ンス80 (会員様限定) (80分)	
		北村	西岡	北村	北村	
		21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	
		背中美人ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	
		北村	北村	声澤	奥平	