

前橋店【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	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30
セルトル美脚ヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)		子宮温活ヨガ (80分)
若杉	門池	門池	森	門池	川上		若杉
12:15～13:15	12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
スタンダード80 (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		ダイエットヨガ (80分)
門池	森	若杉	川上	門池	川上		若杉
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
花粉症スッキリヨガ (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)
門池	森	若杉	川上	川上	若杉		川上
				15:45～16:45 エアロビヨガ (80分) 川上	15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 若杉		
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30			17:30～18:30
スリムアッププレス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)	肩こりラックスヨガ (80分)			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)
森	若杉	門池	若杉	佐藤			島田
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15			19:15～20:15
肩こりラックスヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	ダイエットヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)			ホットピラティス (80分)
若杉	川上	川上	若杉	佐藤			門池
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00
美ボディフロー ピラティス (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)				セルトル美脚ヨガ (80分)
森	若杉	川上	門池				島田

前橋店【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	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
お腹引き締めヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	ピラティス プードキャンブ (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
川上	川上	森	門池	門池		門池	川田
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:00	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
スタンダード80 (80分)	ホットピラティス (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	ピラティス プードキャンブ (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)		美ボディフロー ピラティス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
門池	門池	森	森	門池		森	川上
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	ホットピラティス (80分)
門池	門池	若杉	森	川上		森	門池
			15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分) 門池	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 川上			
17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30			17:30～18:30	17:30～18:30
エアロビヨガ (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)
川上		川上	若杉			若杉	川上
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15			19:15～20:15	19:15～20:15
スタンダード80 (80分)	肩こりラックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)			お腹引き締めヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)
若杉	若杉	門池	若杉			川上	門池
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～21:45
みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)				スタンダード80 (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)
若杉	森	門池				若杉	川田

前橋店【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	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
セルトル美脚ヨガ (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード80 (80分)		肩こりラックスヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
若杉	若杉	森	川上		佐藤	宮沢	川上
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:00
オトナのための オールインワンヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)		セルトル美脚ヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)
森	川上	門池	森		川上	川上	森
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:30	14:00～15:00
子宮温活ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	EXA「ワーク」ヨガ (会員様限定) (80分)	スタンダード80 (80分)
若杉	川上	森	森		川上	宮沢	川上
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分)				
		門池	川上				
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30			17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30
もも尻ヨガティス (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)			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)
森	森	川上			森	川上	若杉
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15			19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15
スタンダード80 (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	スリムアッププレス (80分)	子宮温活ヨガ (80分)
門池	若杉	川上			森	森	若杉
21:00～22:00	21:00～21:45				21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00
花粉症スッキリヨガ (80分)	BEAT CORE HIT (45分)				もも尻ヨガティス (80分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)
門池	森				佐藤	森	森

前橋店【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	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
ダイエットヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)		美ボディフロー ピラティス (80分)	肩こりラックスヨガ (80分)
若杉	川上	若杉		森	若杉
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
子宮温活ヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	ホットピラティス (80分)
若杉	川上	森		若杉	門池
	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～14:45	14:00～15:00
	リンパデトックスヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)		BEAT CORE HIT (45分)	花粉症スッキリヨガ (80分)
	門池	森		森	門池
	15:45～16:45	15:45～16:45		15:45～16:45	
	ホットピラティス (80分)	肩こりラックスヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	
	門池	若杉		若杉	
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)	子宮温活ヨガ (80分)			リンパデトックスヨガ (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)
川上	島田			川上	森
19:15～20:15	19:15～20:15			19:15～20:15	19:15～20:15
全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)			セルトル美脚ヨガ (80分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)
川上	島田			川上	森
21:00～22:00					21:00～22:00
ホットピラティス (80分)					エアロビヨガ (80分)
門池					川上