

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 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード80 (60分)	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (60分)		10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)
若杉	門池	門池	森	門池	川上		若杉
12:15～13:15 スタンダード80 (45分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分)
門池	森	若杉	川上	門池	川上		若杉
14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)
門池	森	若杉	川上	川上	若杉		川上
				15:45～16:45 エアロビヨガ (60分)	15:45～16:45 スタンダード80 (60分)		
				川上	若杉		
17:30～18:30 スリムアップブレス (60分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 ホットピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード80 (60分)	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
森	若杉	門池	若杉	佐藤			島田
19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分)	19:15～20:15 エアロビヨガ (60分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15～20:15 ダイエットヨガ (60分)	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分)			19:15～20:15 ホットピラティス (60分)
若杉	川上	川上	若杉	佐藤			門池
21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (60分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)
森	若杉	川上	門池				島田

定休日

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 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード80 (60分)
川上	川上	森	門池	門池		門池	川田
12:15～13:15 スタンダード80 (60分)	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)	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 ブートキャンプ (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)
門池	門池	森	森	門池		森	川上
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 スタンダード80 (60分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60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 (60分)	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			
			門池	川上			
17:30～18:30 エアロビヨガ (60分)		17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)			17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード80 (60分)
川上		川上	若杉			若杉	川上
19:15～20:15 スタンダード80 (60分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分)	19:15～20:15 ホットピラティス (60分)	19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			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)
若杉	若杉	門池	若杉			川上	門池
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (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80 (60分)	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
若杉	森	門池				若杉	川田

定休日

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 セルトル美脚ヨガ (60分) 若杉	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 森	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 川上		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宮沢	10:30～11:30 リンパデックスヨガ (60分) 川上
12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 森	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 川上	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 門池	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 森		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 川上	12:15～13:15 リンパデックスヨガ (60分) 川上	12:15～13:00 ピラティス ノートキャンプ (45分) 森
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 若杉	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 川上	14:00～15:00 スリムアッププレス (60分) 森	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 森		14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分) 川上	14:00～15:30 E/パワー・ヨガ (会員様限定)(60分) 宮沢	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 川上
		15:45～16:45 リンパデックスヨガ (60分) 門池	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 川上				
17:30～18:30 もも房ヨガティス (60分) 森	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 森	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 川上			17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 森	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 若杉
19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 門池	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 若杉	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 森	19:15～20:15 スリムアッププレス (60分) 森	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 若杉
21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 門池	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 森				21:00～22:00 もも房ヨガティス (60分) 若杉	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 森	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 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 ダイエットヨガ (60分) 若杉	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 若杉		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 森	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 若杉
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 若杉	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 川上	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 森		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 門池
	14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分) 門池	14:00～15:00 もも房ヨガティス (60分) 森		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 森	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 門池
	15:45～16:45 ホットピラティス (60分) 門池	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 若杉		15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 若杉	
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 川上	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 島田			17:30～18:30 リンパデックスヨガ (60分) 川上	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 森
19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 島田			19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 川上	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 森
21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 門池					21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 川上

定休日