

八戸店【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 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 小泉	10:30～11:30 エアロビヨガ (60分) 小泉	定休日	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30～11:30 スリムアッププレス (60分) 小泉	
	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 伊藤	12:15～13:15 花粉症スキリヨガ (60分) 小泉		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉	
	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 西村	14:00～15:00 ダイエットヨガ (60分) 伊藤	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 小泉		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤		
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉	15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 西村		15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分) 小泉		
		17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤			17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉		
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 西村	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉					17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 小野
19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 西村					19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 小野
21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分) 伊藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小泉					21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 西村	21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分) 伊藤

八戸店【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 腸活ヨガ ver.2 (60分) 小野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小泉	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	定休日	臨時休業	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉		10:30～11:30 花粉症スキリヨガ (60分) 小泉		
12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 西村	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分) 西村	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 西村			12:15～13:15 スリムアッププレス (60分) 小泉	12:15～13:15 スリムアッププレス (60分) 小泉	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小泉		
14:00～15:00 癒せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 小野	14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 小泉	14:00～15:00 ダイエットヨガ (60分) 伊藤			14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 西村		14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 西村		
	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤							
	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 小泉								
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤							17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 小泉	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤
19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 西村							19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	19:15～20:15 ダイエットヨガ (60分) 伊藤	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 伊藤
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤							21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 西村	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 小泉

八戸店【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 スタンダード60 (60分) 西村	10:30~11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 小泉	定 休 日	10:30~11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 伊藤	10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 小泉		10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 西村
12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉	12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 小泉		12:15~13:15 ダイエットヨガ (60分) 伊藤	12:15~13:15 エアロピヨガ (60分) 小泉		12:15~13:15 スタンダード60 (60分) 伊藤	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤
14:00~15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	14:00~15:00 スタンダード60 (60分) 西村		14:00~15:00 スタンダード60 (60分) 西村			14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤
15:45~16:45 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 小泉	15:45~16:45 美ボディフロー ピラティス (60分) 小泉						15:45~16:45 スタンダード60 (60分) 西村
17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 西村							17:30~18:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 伊藤
				17:30~18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 西村	17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	17:30~18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 西向
				19:15~20:15 スタンダード60 (60分) 西村	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	19:15~20:15 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 伊藤	19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西向
				21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	21:00~22:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	21:00~22:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 西向

八戸店【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 子宮温活ヨガ (60分) 小泉	定 休 日	10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30~11:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 小泉		10:30~11:30 スタンダード60 (60分) 関川	10:30~11:30 スリムアッププレス (60分) 小泉
12:15~13:15 ダイエットヨガ (60分) 伊藤		12:15~13:15 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 伊藤	12:15~13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 小泉		12:15~13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 小泉
14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉		14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤	14:00~15:00 スタンダード60 (60分) 西村		14:00~15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小泉	14:00~15:00 スタンダード60 (60分) 関川
15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉						15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉
						17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 伊藤
			17:30~18:30 スタンダード60 (60分) 西村		17:30~18:30 ダイエットヨガ (60分) 伊藤	17:30~18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉
			19:15~20:15 ホットピラティス (60分) 小泉	19:15~20:15 ダイエットヨガ (60分) 伊藤	19:15~20:15 スタンダード60 (60分) 西村	19:15~20:15 子宮温活ヨガ (60分) 小泉
			21:00~22:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 小泉	21:00~22:00 スタンダード60 (60分) 関川	21:00~22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊藤	21:00~22:00 スタンダード60 (60分) 西村