

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小泉	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島		10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 小泉	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 関川	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉	定 休 日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 関川
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 関川	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 猪島		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 関川	12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) 桑原	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 関川		12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 岡田
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) 関川		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小泉	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 小泉	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉		14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 岡田
				15:45 ~ 16:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 桑原	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 小泉		
				17:30 ~ 18:15 スタンダード60 (60分) 関川			
				19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 小泉			
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 関川	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小泉	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 西村	17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉				17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 小泉
19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 小泉	19:15 ~ 20:15 スリムアッププレス (60分) 小泉	19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 小泉	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 西村				19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 小泉
21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 小泉	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小泉	21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 小泉				21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 西村

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 小泉		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 小泉	10:30 ~ 11:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 斎藤	定 休 日	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 関川		12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 小泉	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 村上	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 斎藤		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 村上	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	
		14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 村上		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 スタンダード60 (60分) 西村	
			15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 西村	15:45 ~ 16:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 斎藤				
			17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 小泉					
			19:00 ~ 20:00 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 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 小泉					17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 小泉	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 村上
19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小泉	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 西村	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小泉					19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 小泉
21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 小泉	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 村上					21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 関川	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小泉

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 村上	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	定休日	10:30 ~ 11:30 全身とどのお腹たんまヨガ (60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村	
	12:00 ~ 13:00 肩コリラックスヨガ (60分) 小玉	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	12:15 ~ 13:15 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 小野		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 鈴木	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 関川	
	13:30 ~ 15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) (90分) 小玉	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 関川	14:00 ~ 15:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 小野		13:50 ~ 14:00 アサナ解説【ナタラジャーサナ】 西村		
		15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 西向	15:35 ~ 15:45 アサナ解説【開脚前屈】 西村		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西村		
		17:20 ~ 17:30 アサナ解説【ナタラジャーサナ】 村上	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村				
17:20 ~ 17:30 アサナ解説【ダウンドック】 関川	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 村上				17:30 ~ 18:30 スリムアップブレス (60分) 小泉	17:20 ~ 17:30 アサナ解説【開脚前屈】 関川
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 小泉	19:00 ~ 20:00 ピラティスフットキャンプ (45分) 西向			17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 鈴木	19:05 ~ 19:15 アサナ解説【ダウンドック】 小泉	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 関川
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 村上	20:50 ~ 21:00 アサナ解説【ハイランジ】 西村				19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 村上	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小泉	19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村
21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) 小玉	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 西村				21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村	21:00 ~ 21:45 スタンダード60 (60分) 村上	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 関川

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 村上	10:30 ~ 11:30 ホットピラティス (60分) 小泉	10:20 ~ 10:30 アサナ解説【ナタラジャーサナ】 村上	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村	
12:05 ~ 12:15 アサナ解説【ハイランジ】 細川	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 小泉	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 村上		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 村上	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	
12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 細川	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 村上	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 関川		14:00 ~ 15:00 ダイエットヨガ (60分) 朝長	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西村	
14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分) 細川	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	14:00 ~ 15:00 美ボディフローピラティス (60分) 小泉				
	17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小泉	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 関川				
	18:50 ~ 19:00 アサナ解説【ハイランジ】 小泉					
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 関川	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 関川			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 西村	眠れる体に整えるヨガ (60分) 小泉	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 小泉
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 関川				19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 朝長	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 村上	19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 小泉
21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村				21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 西村	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小泉	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 西村