

## 古河店【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 座せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		10:30～11:30 オナのための オールインワンヨガ (60分)
横田	倉持		倉持	横田	金沢		横田
12:15～13:15 オナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)		12:15～13:15 ホットピラティス (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分)		12:15～13:15 パワー・ヨガAdvance (会員様限定)(60分)
横田	倉持		堺本	池内	堺本		横田
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 アドバンス60 (会員様限定)(60分)		14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		14:00～15:00 もも房ヨガティス (60分)
池内	金沢		金沢	金沢	倉持		堺本
				15:45～16:55 ティーブレースヨガ (70分)	15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分)		
				金沢	金沢		
				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)			
				倉持			
				19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)			
				倉持			
17:30～18:40 ティーブレースヨガ (70分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	17:30～18:30 もも房ヨガティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)				17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)
金沢	堺本	堺本	池内				金沢
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 オナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:15～20:15 パワー・ヨガAdvance (会員様限定)(60分)				19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)
倉持	横田	堺本	横田				倉持
20:50～21:50 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	20:50～21:50 スタンダード60 (60分)	20:50～21:50 座せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				20:50～21:50 スタンダード60 (60分)
金沢	横田	池内	横田				池内

## 古河店【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 座せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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60 (60分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)
横田		池内	倉持	池内		倉持	堺本
12:15～13:15 オナのための オールインワンヨガ (60分)		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)
横田		倉持	金沢	池内		倉持	池内
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 もも房ヨガティス (60分)
堺本		倉持	倉持	金沢		池内	堺本
				15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT (45分)		
				金沢	金沢		
				17:30～18:30 エアロビヨガ (60分)			
				堺本			
				19:15～20:15 スタンダード60 (60分)			
				池内			
17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				17:30～18:40 ティーブレースヨガ (70分)	17:30～18:30 背中美人ヨガ (60分)
倉持	倉持	金沢				金沢	金沢
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15～20:15 もも房ヨガティス (60分)				19:15～20:15 パワー・ヨガAdvance (会員様限定)(60分)	19:15～20:15 オナのための オールインワンヨガ (60分)
金沢	堺本	堺本				横田	横田
20:50～21:50 花粉症スッキリヨガ (60分)	20:50～21:50 エアロビヨガ (60分)	20:50～21:50 オナのための オールインワンヨガ (60分)				20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	20:50～21:50 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
金沢	堺本	堺本				横田	金沢

定休日

## 古河店【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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 倉持	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 倉持	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 池内		10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 堀本	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 倉持	
	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 横田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 池内	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 堀本		12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 堀本	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 横田	
	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 横田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 倉持	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 金沢		14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 金沢	
		15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 金沢	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 倉持				
		17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 池内					
		19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 金沢					
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 金沢	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 池内			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 池内	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 倉持	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 堀本	
19:15～20:15 エアロビヨガ (60分) 堀本	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 堀本			19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 横田	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 堀本	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 倉持	
20:50～21:50 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 横田	20:50～21:50 ホットピラティス (60分) 堀本			20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田	20:50～21:50 もも尻ヨガティス (60分) 堀本	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 堀本	20:50～21:50 池内

定休日

## 古河店【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 花粉症スッキリヨガ (60分) 金沢	10:30～11:40 ディープレスヨガ (60分) 金沢	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 長谷川	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 横田	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 池内
	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 堀本	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 倉持	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 堀本	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 池内
	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 金沢	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 金沢	14:00～15:00 エアロビヨガ (60分) 長谷川	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 池内	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 倉持
		15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 池内	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 横田	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 倉持	
		17:30～18:30 もも尻ヨガティス (60分) 堀本		17:30～18:30 エアロビヨガ (60分) 堀本	
		19:15～20:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 堀本		19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 倉持	
17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 横田				17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 横田	
19:15～20:00 お腹引き締めヨガ (60分) 倉持				19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 金沢	
20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田				20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 倉持	

定休日