

長岡店【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	定休日	10:30～11:30
お腹引き締めヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		全身と頭の 疲れたままヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	スタンダード80 (80分)		ココロカラダ リセットヨガ (80分)
星野	岡崎		岡崎	星野	中谷		柳瀬
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:00		12:15～13:15
肩コリラックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	BEAT CORE HIT (45分)		スタンダード80 (80分)
岡崎	中谷		柳瀬	柳瀬	柳瀬		中谷
14:00～14:45	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
BEAT CORE HIT (45分)	ホットピラティス (80分)		子宮温活ヨガ (80分)	スリムアッププレス (80分)	スタンダード80 (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)
星野	岡崎		柳瀬	星野	中谷		柳瀬
				15:45～16:45	15:45～16:45		
				骨盤矯正ヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)		
				柳瀬	柳瀬		
				17:30～18:30			
				スタンダード80 (80分)			
				中谷			
17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:15				17:30～18:30
パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	ピラティス ブートキャンプ (80分)				お腹引き締めヨガ (80分)
柳瀬		岡崎	星野				星野
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:00	19:15～20:15				19:15～20:15
スタンダード80 (80分)	ココロカラダ リセットヨガ (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)
中谷	柳瀬	星野	星野				岡崎
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00
骨盤矯正ヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)				腸活ヨガ ver.2 (80分)
柳瀬	星野	岡崎	中谷				星野

長岡店【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	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
子宮温活ヨガ (80分)		背中美人ヨガ (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	ホットピラティス (80分)		スタンダード80 (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)
柳瀬		星野	星野	岡崎		中谷	柳瀬
12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:00	12:15～13:15		12:15～13:00	12:15～13:15
ホットピラティス (80分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	ピラティス ブートキャンプ (80分)	スタンダード80 (80分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)
岡崎		岡崎	星野	中谷		星野	岡崎
		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
		エアロビヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		骨盤矯正ヨガ (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)
		星野	中谷	岡崎		星野	柳瀬
			15:45～16:45	15:45～16:45			
			小顔リフトピラティス (80分)	スタンダード80 (80分)			
			岡崎	中谷			
			17:30～18:30				
			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)				
			岡崎				
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)	スリムアッププレス (80分)	ホットピラティス (80分)				ココロカラダ リセットヨガ (80分)	
中谷	星野	岡崎				柳瀬	
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15
Sound Feel Yoga ver.2(80分)	スタンダード80 (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)				SUMYOYOGA 四肢コアダイエット (80分)	SUMYOYOGA 四肢コアダイエット (80分)
星野	中谷	岡崎				岡崎	星野
21:00～22:00	21:00～21:45	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00
リンパデトックスヨガ (80分)	BEAT CORE HIT (45分)	スタンダード80 (80分)				背中美人ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
星野	星野	中谷				柳瀬	中谷

長岡店【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 スリムアッププレス (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	定休日	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分)	
	星野	中谷	岡崎		岡崎	柳瀬	
	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)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		SUMOYOGA 四股コグイェット (80分)	スタンダード80 (80分)	
	柳瀬	柳瀬	星野		星野	中谷	
	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)		
	Sound Feel Yoga ver.2 (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)		星野		
	星野	星野	岡崎				
		15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)	15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (80分)				
		柳瀬	星野				
		17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)					
		星野					
17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:15
スタンダード80 (80分)	肩コリラクセスヨガ (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)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)
中谷	岡崎				柳瀬	岡崎	柳瀬
19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15
お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)	スタンダード80 (80分)
星野	中谷				柳瀬	星野	中谷
21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00
花粉症スッキリヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)				スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)	肩コリラクセスヨガ (80分)
岡崎	岡崎				中谷	星野	岡崎

長岡店【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
スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	スリムアッププレス (80分)		スタンダード80 (80分)	肩コリラクセスヨガ (80分)
中谷	岡崎	星野		中谷	岡崎
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
背中美人ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	スタンダード80 (80分)		骨盤矯正ヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)
柳瀬	柳瀬	中谷		柳瀬	岡崎
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
ココロカラダ リセットヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	スタンダード80 (80分)
柳瀬	星野	星野		柳瀬	中谷
	15:45～16:45	15:45～16:45		15:45～16:45	
	花粉症スッキリヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)	
	岡崎	中谷		岡崎	
	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)			17:30～18:30	
	柳瀬			小顔リフトピラティス (80分)	
				岡崎	
17:30～18:30					
小顔リフトピラティス (80分)					
岡崎					
19:15～20:15					19:15～20:15
エアロビヨガ (80分)					子宮温活ヨガ (80分)
星野					柳瀬
21:00～22:00					21:00～21:45
アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)					ピラティス ブートキャンプ (80分)
星野					星野