

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 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)
星野	岡崎		岡崎	星野	中谷		柳瀬
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)
岡崎	中谷						中谷
14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00～15:00 スリムアッププレス (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (全員様限定)(60分)
星野	岡崎			星野	中谷		柳瀬
				15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (60分)	15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分)		
				柳瀬	柳瀬		
				17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			
				中谷			
17:30～18:30 パワーヨガAdvance (全員様限定)(60分)		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	17:30～18:15 ピラティス ブーティンプ (60分)				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)
柳瀬		岡崎	星野				星野
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
中谷	柳瀬	星野	星野				岡崎
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00～22:00 エアロピヨガ (60分)	21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 脚活ヨガ ver.2 (60分)
柳瀬	星野	岡崎	中谷				星野

定休日

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 子宮温活ヨガ (60分)		10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分)	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分)
柳瀬		星野	星野	岡崎		中谷	柳瀬
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 DEEP FOREST (60分)	12:15～13:00 ピラティス ブーティンプ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)
岡崎		岡崎	星野	中谷		星野	岡崎
		14:00～15:00 エアロピヨガ (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
		星野	中谷	岡崎		星野	柳瀬
			15:45～16:45 小顎リフトピラティス (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)			
			岡崎	中谷			
			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
			岡崎				
17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 スリムアッププレス (60分)	17:30～18:30 ホットピラティス (60分)				17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	
中谷	星野	岡崎				柳瀬	
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (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 SUMOYOGA 四肢コダイエット (60分)
星野	中谷	岡崎				岡崎	星野
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 青中美人ヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
星野	星野	中谷				柳瀬	中谷

定休日

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 スリムアップブレス (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 小顎リフトピラティス (60分)		10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	
	星野	中谷	岡崎		岡崎	柳瀬	
	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分)	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員枠固定)(60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)		12:15～13:15 SUMOYOGA 四股コラボエクサ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	
		柳瀬	柳瀬		星野	中谷	
	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	
	星野	星野	岡崎		星野	中谷	
	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (60分)					
	柳瀬	星野					
	17:30～18:30 エアロビヨガ (60分)						
	星野						
	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)			17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)	17:30～18:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
	中谷	岡崎			柳瀬	岡崎	柳瀬
	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)			19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)	19:15～20:15 温活ヨガ ver.2 (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)
	星野	中谷			柳瀬	星野	中谷
	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	21:00～22:00 ホットピラティス (60分)			21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 スリムアップブレス (60分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60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 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 スリムアップブレス (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)
	中谷	岡崎	星野		中谷
	12:15～13:15 青中華人ヨガ (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)
	柳瀬	柳瀬	中谷		柳瀬
	14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員枠固定)(60分)
	柳瀬	星野	星野		柳瀬
	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60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 (60分)				17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)
	柳瀬				岡崎
	17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)				
	岡崎				
	19:15～20:15 エアロビヨガ (60分)				19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)
	星野				柳瀬
	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (60分)
	星野				星野