

苦小牧店【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                 | 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<br>(80分)           | Sound Feel Yoga<br>ver.2.(80分)     | 小顔リフトピラティス<br>(80分)            |       | もも原ヨガティス<br>(80分)                   | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                 |                                |
|                           | 大石                          | 清都                                 | 清都                             |       | 日野                                  | 瀬上                                  |                                |
|                           | 12:15～13:15                 | 12:15～13:15                        | 12:15～13:15                    |       | 12:15～13:15                         | 12:15～13:15                         |                                |
|                           | ダイエットヨガ<br>(80分)            | 肩コリラックスヨガ<br>(80分)                 | お腹引き締めヨガ<br>(80分)              |       | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) | はじめてのパワーヨガ<br>(金員権限定) (80分)         |                                |
|                           | 大石                          | 大石                                 | 日野                             |       | 日野                                  | 日野                                  |                                |
|                           | 14:00～15:00                 | 14:00～15:00                        | 14:00～15:00                    |       | 14:00～15:00                         |                                     |                                |
|                           | 花粉症スクリヨガ<br>(80分)           | スタンダード80<br>(80分)                  | Sound Feel Yoga<br>ver.2.(80分) |       | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                 |                                     |                                |
|                           | 清都                          | 大石                                 | 清都                             |       | 瀬上                                  |                                     |                                |
|                           |                             | 15:45～16:45                        | 15:45～16:45                    |       | 15:45～16:30                         |                                     |                                |
|                           |                             | パワーヨガAdvance<br>(金員権限定) (80分)      | 金身ととのう<br>暖たまんまヨガ<br>(80分)     |       | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)         |                                     |                                |
|                           |                             | 日野                                 | 日野                             |       | 大石                                  |                                     |                                |
|                           |                             | 17:30～18:30                        |                                |       | 17:15～18:15                         |                                     |                                |
|                           |                             | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分) |                                |       | スタンダード80<br>(80分)                   |                                     |                                |
|                           |                             | 清都                                 |                                |       | 瀬上                                  |                                     |                                |
| 17:30～18:30               | 17:30～18:30                 |                                    |                                |       |                                     | 17:30～18:30                         | 17:30～18:30                    |
| リンパデトックスヨガ<br>(80分)       | 金身ととのう<br>暖たまんまヨガ<br>(80分)  |                                    |                                |       |                                     | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) | Sound Feel Yoga<br>ver.2.(80分) |
| 瀬上                        | 日野                          |                                    |                                |       |                                     | 清都                                  | 清都                             |
| 18:15～20:15               | 18:15～20:15                 |                                    |                                |       |                                     | 18:15～20:00                         | 18:15～20:15                    |
| 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分) | リンパデトックスヨガ<br>(80分)         |                                    |                                |       |                                     | BEAT CORE HIT<br>(45分)              | リンパデトックスヨガ<br>(80分)            |
| 日野                        | 瀬上                          |                                    |                                |       |                                     | 清都                                  | 瀬上                             |
| 21:00～22:00               | 21:00～21:45                 |                                    |                                |       |                                     | 20:45～21:45                         | 21:00～22:00                    |
| スタンダード80<br>(80分)         | ピラティス<br>フットキャンピング<br>(45分) |                                    |                                |       |                                     | 肩コリラックスヨガ<br>(80分)                  | スタンダード80<br>(80分)              |
| 瀬上                        | 日野                          |                                    |                                |       |                                     | 大石                                  | 瀬上                             |

苦小牧店【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                                  |
| 10:30～11:15                        | 10:30～11:30                | 10:30～11:15            | 定休日   | 全店研修  | 10:30～11:30                    |                             | 10:30～11:30                        |
| Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)        | 子宮温活ヨガ<br>(80分)            | BEAT CORE HIT<br>(45分) |       |       | ホットピラティス<br>(80分)              |                             | 花粉症スクリヨガ<br>(80分)                  |
| 大石                                 | 日野                         | 清都                     |       |       | 日野                             |                             | 清都                                 |
| 12:00～13:00                        | 12:15～13:25                | 12:00～13:00            |       |       | 12:15～13:15                    |                             | 12:15～13:15                        |
| リンパデトックスヨガ<br>(80分)                | Mother's Day Yoga<br>(70分) | 肩コリラックスヨガ<br>(80分)     |       |       | スタンダード80<br>(80分)              |                             | ダイエットヨガ<br>(80分)                   |
| 瀬上                                 | 大石                         | 大石                     |       |       | 大石                             |                             | 大石                                 |
| 13:45～14:45                        | 14:10～15:10                | 13:45～14:45            |       |       | 14:00～15:30                    |                             | 14:00～15:00                        |
| スタンダード80<br>(80分)                  | ダイエットヨガ<br>(80分)           | スタンダード80<br>(80分)      |       |       | アドバンス80<br>(金員権限定) (90分)       |                             | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) |
| 瀬上                                 | 大石                         | 大石                     |       |       | 日野                             |                             | 清都                                 |
|                                    | 15:55～16:55                | 15:30～16:30            |       |       |                                |                             |                                    |
|                                    | スタンダード80<br>(80分)          | 小顔リフトピラティス<br>(80分)    |       |       |                                |                             |                                    |
|                                    | 瀬上                         | 清都                     |       |       |                                |                             |                                    |
|                                    | 17:40～18:40                |                        |       |       |                                |                             |                                    |
|                                    | リンパデトックスヨガ<br>(80分)        |                        |       |       |                                |                             |                                    |
|                                    | 瀬上                         |                        |       |       |                                |                             |                                    |
| 17:30～18:30                        |                            |                        |       |       |                                | 17:30～18:30                 | 17:30～18:15                        |
| 小顔リフトピラティス<br>(80分)                |                            |                        |       |       |                                | スタンダード80<br>(80分)           | ピラティス<br>フットキャンピング<br>(45分)        |
| 清都                                 |                            |                        |       |       |                                | 瀬上                          | 日野                                 |
| 18:15～20:15                        |                            |                        |       |       | 18:15～20:15                    | 18:15～20:00                 | 18:00～20:00                        |
| アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) |                            |                        |       |       | リンパデトックスヨガ<br>(80分)            | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分) | スタンダード80<br>(80分)                  |
| 清都                                 |                            |                        |       |       | 瀬上                             | 大石                          | 瀬上                                 |
| 21:00～22:00                        |                            |                        |       |       | 21:00～22:00                    | 20:45～21:45                 | 20:45～21:45                        |
| ダイエットヨガ<br>(80分)                   |                            |                        |       |       | Sound Feel Yoga<br>ver.2.(80分) | 肩コリラックスヨガ<br>(80分)          | もも原ヨガティス<br>(80分)                  |
| 大石                                 |                            |                        |       |       | 清都                             | 大石                          | 日野                                 |

苦小牧店【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                           |
| 10:30～11:15                 | 10:30～11:30                 | 定休日   | 10:30～11:30                   | 10:30～11:30                         |                               | 10:30～11:30                 | 10:30～11:30                 |
| Beat Drum Diet 3.0<br>(45分) | 肩こりラックスヨガ<br>(80分)          |       | リンパデトックスヨガ<br>(80分)           | パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (80分)       |                               | ホットピラティス<br>(80分)           | スタンダード80<br>(80分)           |
| 大石                          | 大石                          |       | 瀬上                            | 日野                                  |                               | 日野                          | 江畑                          |
| 12:00～13:00                 | 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<br>(80分)             | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分) |       | スタンダード80<br>(80分)             | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                 |                               | リンパデトックスヨガ<br>(80分)         | お腹引き締めヨガ<br>(80分)           |
| 日野                          | 日野                          |       | 江畑                            | 瀬上                                  |                               | 瀬上                          | 日野                          |
| 13:45～14:45                 | 14:00～15:00                 |       | 14:00～15:00                   |                                     |                               | 14:00～14:45                 | 14:00～15:00                 |
| スタンダード80<br>(80分)           | 全身ととのう<br>暖たまんまヨガ<br>(80分)  |       | 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)     |                                     |                               | ピラティス<br>フットキャンピング<br>(48分) | 眠れる体に整えるヨガ<br>(80分)         |
| 瀬上                          | 日野                          |       | 日野                            |                                     |                               | 日野                          | 大石                          |
| 15:30～16:30                 | 15:45～16:45                 |       |                               |                                     |                               |                             | 15:45～16:45                 |
| リンパデトックスヨガ<br>(80分)         | ダイエットヨガ<br>(80分)            |       |                               |                                     |                               |                             | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分) |
| 瀬上                          | 大石                          |       |                               |                                     |                               |                             | 日野                          |
| 17:15～18:15                 |                             |       |                               |                                     |                               |                             | 17:30～18:30                 |
| お腹引き締めヨガ<br>(80分)           |                             |       |                               |                                     |                               |                             | リンパデトックスヨガ<br>(80分)         |
| 日野                          |                             |       |                               |                                     |                               |                             | 瀬上                          |
|                             |                             |       |                               |                                     |                               |                             |                             |
|                             |                             |       | 17:30～18:30                   | 17:30～18:30                         | 17:30～18:30                   | 17:30～18:30                 |                             |
|                             |                             |       | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)             | アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>(80分) | Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) | 花粉症スッキリヨガ<br>(80分)          |                             |
|                             |                             |       | 清都                            | 清都                                  | 清都                            | 清都                          |                             |
|                             |                             |       | 18:15～20:15                   | 18:15～20:00                         | 18:15～20:15                   | 18:15～20:15                 |                             |
|                             |                             |       | 眠れる体に整えるヨガ<br>(80分)           | BEAT CORE HIT<br>(45分)              | リンパデトックスヨガ<br>(80分)           | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)           |                             |
|                             |                             |       | 大石                            | 清都                                  | 瀬上                            | 清都                          |                             |
|                             |                             |       | 21:00～22:00                   | 20:45～21:45                         | 21:00～22:00                   | 21:00～22:00                 |                             |
|                             |                             |       | Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) | 肩こりラックスヨガ<br>(80分)                  | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)             | スタンダード80<br>(80分)           |                             |
|                             |                             |       | 清都                            | 大石                                  | 清都                            | 江畑                          |                             |

苦小牧店【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                             |
| 10:30～11:15            | 定休日   | 10:30～11:30                          | 10:30～11:30              |                     | 10:30～11:15                   | 10:30～11:30                   |
| BEAT CORE HIT<br>(45分) |       | アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>(80分) | 眠れる体に整えるヨガ<br>(80分)      |                     | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)   | リンパデトックスヨガ<br>(80分)           |
| 清都                     |       | 清都                                   | 大石                       |                     | 大石                            | 瀬上                            |
| 12:00～13:00            |       | 12:15～13:15                          | 12:15～13:15              |                     | 12:00～13:00                   | 12:15～13:15                   |
| スタンダード80<br>(80分)      |       | ダイエットヨガ<br>(80分)                     | スタンダード80<br>(80分)        |                     | スタンダード80<br>(80分)             | ホットピラティス<br>(80分)             |
| 瀬上                     |       | 大石                                   | 大石                       |                     | 瀬上                            | 日野                            |
| 13:45～14:45            |       | 14:00～15:00                          | 14:00～14:45              |                     | 13:45～14:45                   | 14:00～15:00                   |
| セルトル美脚ヨガ<br>(80分)      |       | 小顔リフトピラティス<br>(80分)                  | BEAT CORE HIT<br>(45分)   |                     | 花粉症スッキリヨガ<br>(80分)            | Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) |
| 清都                     |       | 清都                                   | 清都                       |                     | 清都                            | 清都                            |
| 15:30～16:30            |       |                                      |                          |                     |                               | 15:45～16:45                   |
| リンパデトックスヨガ<br>(80分)    |       |                                      |                          |                     |                               | スタンダード80<br>(80分)             |
| 瀬上                     |       |                                      |                          |                     |                               | 江畑                            |
|                        |       |                                      |                          |                     |                               | 17:30～18:30                   |
|                        |       |                                      |                          |                     |                               | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)             |
|                        |       |                                      |                          |                     |                               | 清都                            |
|                        |       | 17:30～18:30                          |                          | 17:30～18:30         | 17:30～18:30                   |                               |
|                        |       | スタンダード80<br>(80分)                    |                          | リンパデトックスヨガ<br>(80分) | パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (80分) |                               |
|                        |       | 江畑                                   |                          | 瀬上                  | 日野                            |                               |
|                        |       | 18:15～20:15                          | 18:45～19:45              | 18:15～20:15         | 18:15～20:15                   |                               |
|                        |       | もも尻ヨガティス<br>(80分)                    | リンパデトックスヨガ<br>(80分)      | お腹引き締めヨガ<br>(80分)   | スタンダード80<br>(80分)             |                               |
|                        |       | 日野                                   | 瀬上                       | 日野                  | 江畑                            |                               |
|                        |       | 21:00～22:00                          | 20:30～22:00              | 21:00～22:00         | 21:00～22:00                   |                               |
|                        |       | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                  | アドバンス80<br>(会員様限定) (80分) | スタンダード80<br>(80分)   | 子宮温活ヨガ<br>(80分)               |                               |
|                        |       | 瀬上                                   | 日野                       | 瀬上                  | 日野                            |                               |