

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田	営業時間外	10:30 ~ 12:00 EXパワーヨガ (会員権限定)(90分) 横田	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 中根	定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白石	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根		
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木		12:45 ~ 13:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根		12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内		
14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 横田		14:30 ~ 15:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 中根	14:00 ~ 15:00 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 鈴木		14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 中根		
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 池内		15:45 ~ 17:15 アドバンス90 (会員権限定)(90分) 池内	営業時間外	営業時間外	営業時間外
			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 池内	営業時間外					
			19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 中根						
			17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 中根			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 中根			
19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 池内		19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 鈴木	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 白石	営業時間外		19:15 ~ 20:15 鉄ボデフロー ピラティス (60分) 池内	19:15 ~ 20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 鈴木		
20:50 ~ 21:50 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内		20:50 ~ 21:50 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 鈴木			20:50 ~ 21:50 池汗が「イソト」 (60分) 鈴木	20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) 白石		

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
営業時間外	10:30 ~ 11:30 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 池汗が「イソト」 (60分) 鈴木	10:30 ~ 12:00 EXパワーヨガ (会員権限定)(90分) 横田	定休日	10:30 ~ 11:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 横田	10:30 ~ 11:30 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内	営業時間外		
	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白石	12:45 ~ 13:45 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 横田			
	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(60分) 鈴木	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	14:30 ~ 15:30 スタンダード60 (60分) 白石		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田			
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田		16:15 ~ 17:15 スリムアッププレス (60分) 池内	営業時間外		営業時間外	営業時間外
			17:30 ~ 18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 鈴木		営業時間外				
			19:15 ~ 20:15 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 横田						
			17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 池内						
	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 横田	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	営業時間外		19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 中根	19:15 ~ 20:15 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 鈴木		19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根	
	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木	20:50 ~ 21:50 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 横田			20:50 ~ 21:50 はじめてのホットピラティス (60分) 池内	20:50 ~ 21:50 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根		20:50 ~ 21:50 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 池内	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 中根	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白石	
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 エアロピヨガ (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 池内		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田		12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 鈴木	
14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	14:00 ~ 15:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 鈴木		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 中根	14:00 ~ 15:30 アドベンス90 (会員様限定)(90分) 池内		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木	
営業時間外	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 鈴木	15:45 ~ 16:45 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外
	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 白石	営業時間外						
	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 池内							
	17:30 ~ 18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根							
19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 鈴木								
20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) 白石								
17:30 ~ 18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根	営業時間外	営業時間外		17:00 ~ 18:30 EX/パワーヨガ (会員様限定)(90分) 横田	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 白石	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根
19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 鈴木			19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 池内	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 白石	19:15 ~ 20:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 池内	19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 横田		
20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) 白石			20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 池内	20:50 ~ 21:50 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 鈴木	20:50 ~ 21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 鈴木	20:50 ~ 21:50 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根		

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 鈴木	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	定休日	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 白石	営業時間外	
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白石	12:15 ~ 13:30 EX/パワーヨガ (会員様限定)(90分) 横田		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 鈴木		
14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 中根	14:15 ~ 15:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 中根		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中根	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 中根		
15:45 ~ 16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	16:00 ~ 17:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 中根		営業時間外	営業時間外		15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 池内
17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 中根	営業時間外					17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 池内
19:15 ~ 20:15 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 横田						19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 鈴木
営業時間外						17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 池内
	19:15 ~ 20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木		19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 中根			
	20:50 ~ 21:50 はじめてのホットピラティス (60分) 池内		20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内			