

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	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
リンパドレナージュ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	背中美人ヨガ (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	エアロヨガ (60分)
伊藤	渡地	竹下	吉原	竹下		渡地	渡地
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
スタンダード60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	リンパドレナージュ (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	全身とのお 腹たまんまヨガ (60分)
伊藤	榎	伊藤	榎	伊藤		渡地	吉原
13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
BEAT CORE HIIT (45分)	全身とのお 腹たまんまヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		滝汗ダイエット (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
竹下	渡地	竹下	吉原	伊藤		竹下	渡地
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00	
	セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパドレナージュ (60分)	スタンダード60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	榎	伊藤	榎	渡地		竹下	
			17:30 ~ 18:30				
			小顔リフトピラティス (60分)				
			渡地				
			19:00 ~ 20:00				
			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				
			渡地				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
セルトル美脚ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
榎	竹下	竹下				榎	吉原
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	エアロヨガ (60分)				ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
竹下	榎	渡地				吉原	伊藤
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)				アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパドレナージュ (60分)
榎	竹下	渡地				吉原	伊藤

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
腸活ヨガ ver.2 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	全身とのお 腹たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)
榎	吉原	竹下	吉原		竹下	吉原	竹下
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
お腹引き締めヨガ (60分)	リンパドレナージュ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
榎	伊藤	竹下	吉原		渡地	渡地	竹下
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパドレナージュ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		スタンダード60 (60分)	リンパドレナージュ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)
伊藤	吉原	伊藤	S.Kana		渡地	渡地	渡地
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		肩こりリラックスヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
榎	伊藤	渡地	S.Kana		竹下		渡地
		17:30 ~ 18:30					
		エアロヨガ (60分)					
		渡地					
		19:00 ~ 20:00					
		スタンダード60 (60分)					
		伊藤					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45
スタンダード60 (60分)	滝汗ダイエット (60分)				スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)
伊藤	竹下				伊藤	吉原	吉原
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
セルトル美脚ヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)				BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
吉原	渡地				渡地	吉原	吉原
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
眠れる体に整えるヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)				リンパドレナージュ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	スタンダード60 (60分)
吉原	渡地				伊藤	竹下	伊藤

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 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤	10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) 遊地	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	定休日	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 遊地	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 吉原	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 竹下			
12:00 ~ 13:00 エアロピヨガ (60分) 吉原	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 竹下		12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤	12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	12:00 ~ 13:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹下	12:00 ~ 13:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹下	12:00 ~ 13:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 遊地		
13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 遊地	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤		13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 遊地	13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 吉原	13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤	13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤	13:30 ~ 14:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下		
15:00 ~ 16:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 吉原	15:45 ~ 16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 吉原	15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分) 竹下		15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	15:00 ~ 16:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	15:00 ~ 16:00 子宮温活ヨガ (60分) 竹下	15:00 ~ 16:00 子宮温活ヨガ (60分) 竹下	15:00 ~ 16:00 エアロピヨガ (60分) 遊地		
営業時間外	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外		
18:00 ~ 19:00 子宮温活ヨガ (60分) 竹下	19:00 ~ 19:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原				18:00 ~ 19:00 肩コリラックスヨガ (60分) 竹下	18:00 ~ 19:00 エアロピヨガ (60分) 遊地	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	18:00 ~ 19:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤
19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	営業時間外				19:30 ~ 20:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹下	19:30 ~ 20:30 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	19:30 ~ 20:30 肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	19:30 ~ 20:30 肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	19:30 ~ 20:30 肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	19:30 ~ 20:30 滝汗ダイエットヨガ (60分) 竹下
21:00 ~ 22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 竹下	営業時間外				21:00 ~ 22:00 小顔リフトピラティス (60分) 遊地	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 竹下	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 伊藤

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30			
土	日	月	火	水	木			
10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹下	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 遊地	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 竹下			
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 伊藤	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 吉原		12:00 ~ 13:00 背中美人ヨガ (60分) 竹下	12:15 ~ 13:15 小顔リフトピラティス (60分) 遊地	12:15 ~ 13:15 小顔リフトピラティス (60分) 伊藤	12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤		
14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 遊地	14:00 ~ 15:00 小顔リフトピラティス (60分) 遊地		13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 遊地	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 遊地	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 伊藤		
15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 竹下	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 吉原		15:00 ~ 16:00 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	15:00 ~ 16:00 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	15:00 ~ 16:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 竹下		
17:30 ~ 18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 遊地	営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエットヨガ (60分) 竹下	営業時間外		
19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) 伊藤				19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉原	18:00 ~ 19:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 吉原	18:00 ~ 19:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 吉原	18:00 ~ 19:00 小顔リフトピラティス (60分) 遊地	18:00 ~ 19:00 小顔リフトピラティス (60分) 遊地
営業時間外				営業時間外	19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 遊地	19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 遊地	19:30 ~ 20:30 エアロピヨガ (60分) 吉原	19:30 ~ 20:30 エアロピヨガ (60分) 吉原
営業時間外				営業時間外	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 遊地	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 遊地