

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 高嶋	定休日	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 野田	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木	
12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 村雲		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 加藤		12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 野田	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 村雲	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 野田	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 高嶋
14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木		14:00 ~ 15:00 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 加藤	14:00 ~ 15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 加藤		14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 村雲	14:00 ~ 14:45 スタンダード60 (60分) 高嶋	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 高嶋	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 村雲
15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋		15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋				15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 佐々木
営業時間外		17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 村雲	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 高嶋		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 村雲	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木	17:30 ~ 18:30 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 加藤	営業時間外
		19:15 ~ 20:15 スリムアッププレス (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木		19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 村雲	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 高嶋	19:15 ~ 20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 加藤	
		21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) 佐々木		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 佐々木	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋		

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 高嶋	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 佐々木	営業時間外	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 村雲	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 加藤	定休日
	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 佐々木	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木		12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 村雲	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 高嶋	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 村雲	
	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 高嶋		14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 加藤	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	14:00 ~ 15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 加藤	
				15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 加藤	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) 村雲		
	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 高嶋		17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 村雲	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 村雲	
	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 村雲	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 村雲		19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤	
	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 佐々木	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 加藤		21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤		

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 村瀬	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 高嶋	営業時間外	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 野田	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 高嶋	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村瀬	定休日	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 加藤	
12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 野田		12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 村瀬	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 村瀬	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木	
14:00 ~ 14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 加藤	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋		14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 野田	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 野田	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 高嶋		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 佐々木	
営業時間外	営業時間外		15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 加藤	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 佐々木	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木		営業時間外	
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 佐々木	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 村瀬		17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (45分) 加藤	17:30 ~ 18:30 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 加藤	17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエット (60分) 佐々木		営業時間外	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 高嶋
19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 村瀬	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 村瀬		19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (60分) 加藤	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤			19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 村瀬
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木	21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) 佐々木		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 高嶋					21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 村瀬

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 加藤	営業時間外	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 村瀬	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 佐々木	定休日	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木	
12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤		12:15 ~ 13:15 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 加藤	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 佐々木		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 高嶋	
営業時間外		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 村瀬	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 村瀬	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤		14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 村瀬	
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 高嶋	17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 佐々木	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 加藤		営業時間外	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木
19:15 ~ 20:15 エアロヨガ (60分) 村瀬		19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 村瀬			19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 高嶋		21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) 佐々木	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木				21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 村瀬