

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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
セルトル美脚ヨガ (60分) 増田		スタンダード60 (60分) 武田	リンパデトックスヨガ (60分) 武田	アドバンス90 (会員様限定) (90分) 生長		青龍矯正ヨガ (60分) 生長	エアロピヨガ (60分) 幸村	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:45 ~ 13:45		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
青龍矯正ヨガ (60分) 増田		エアロピヨガ (60分) 幸村	はじめてのホットピラティス (60分) 生長	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村		滝汗が'イキヨク' (60分) 幸村	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 生長	
営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:30 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
		リンパデトックスヨガ (60分) 武田	BEAT CORE HIIT (45分) 生長	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 生長		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	スリムアッププレス (60分) 生長	
		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		16:15 ~ 17:15	営業時間外	営業時間外
				腸活ヨガ ver.2 (60分) 幸村		滝汗が'イキヨク' (60分) 幸村		
17:30 ~ 18:30								
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	スタンダード60 (60分) 武田	腸活ヨガ ver.2 (60分) 幸村	営業時間外	営業時間外	リンパデトックスヨガ (60分) 武田	リンパデトックスヨガ (60分) 武田	リンパデトックスヨガ (60分) 武田	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
リンパデトックスヨガ (60分) 武田	背中美人ヨガ (60分) 生長	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 生長	営業時間外	営業時間外	BEAT CORE HIIT (45分) 生長	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
滝汗が'イキヨク' (60分) 幸村	はじめてのホットピラティス (60分) 生長	はじめての'パワー'ヨガ (会員様限定) (60分) 生長	営業時間外	営業時間外	スタンダード60 (60分) 武田	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	
	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	Beat Drum Diet 3.0 (45分) 田中		リンパデトックスヨガ (60分) 武田	スタンダード60 (60分) 武田		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	アドバンス90 (会員様限定) (90分) 生長	リンパデトックスヨガ (60分) 武田		スタンダード60 (60分) 武田	リンパデトックスヨガ (60分) 田中		
	14:00 ~ 15:00	14:30 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
	エアロピヨガ (60分) 幸村	リンパデトックスヨガ (60分) 田中	スタンダード60 (60分) 田中		ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中		
	営業時間外	営業時間外	16:15 ~ 17:15		15:45 ~ 16:45	営業時間外		営業時間外
			スリムアッププレス (60分) 生長		リンパデトックスヨガ (60分) 武田			
			18:00 ~ 19:00					
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
スタンダード60 (60分) 田中	はじめてのホットピラティス (60分) 生長	営業時間外	営業時間外	スタンダード60 (60分) 田中	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	リンパデトックスヨガ (60分) 武田	リンパデトックスヨガ (60分) 武田	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
リンパデトックスヨガ (60分) 武田	背中美人ヨガ (60分) 生長	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 生長	営業時間外	営業時間外	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	滝汗が'イキヨク' (60分) 幸村	エアロピヨガ (60分) 幸村	
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Beat Drum Diet 3.0 (45分) 田中	スタンダード60 (60分) 武田	スタンダード60 (60分) 武田	営業時間外	営業時間外	エアロピヨガ (60分) 幸村	腸活ヨガ ver.2 (60分) 幸村	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 幸村	

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) 武田	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 田中	10:30 ~ 11:30 青盤矯正ヨガ (60分) 生長	定休日	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 生長	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 幸村	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 武田		
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武田	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 武田	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 田中		12:15 ~ 13:15 花輪産スツクリヨガ (60分) 生長	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 武田		12:15 ~ 13:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 田中		
14:00 ~ 15:30 アドバンス90 (金具制限) (90分) 生長	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 武田	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる姿勢セラピス (60分) 幸村	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 幸村		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 武田		
営業時間外	15:45 ~ 16:45 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	15:45 ~ 16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 生長		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
	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 幸村	営業時間外							
	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 田中								
19:15 ~ 20:15 青盤矯正ヨガ (60分) 生長	営業時間外	営業時間外		19:15 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 武田	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 田中		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 生長	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 田中	
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 田中				21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	21:00 ~ 22:00 はじめてのバレーヨガ (金具制限) (60分) 生長		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 田中	21:00 ~ 22:00 肩こりヨガ ver.2 (60分) 幸村	

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) 幸村	10:30 ~ 11:30 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分) 生長	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 幸村	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 幸村	営業時間外		
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 武田	12:15 ~ 13:45 アドバンス90 (金具制限) (90分) 生長		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 幸村	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 生長			
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 田中	14:30 ~ 15:30 エアロビヨガ (60分) 幸村		14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 田中	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 田中			
15:45 ~ 16:45 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 田中	16:15 ~ 17:15 スタンダード60 (60分) 武田		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外
17:30 ~ 18:30 みるみる変わる姿勢セラピス (60分) 幸村	営業時間外						
営業時間外							
	営業時間外		営業時間外	19:15 ~ 20:15 スリムアッププレス (60分) 生長		19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 生長	
21:00 ~ 22:00 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分) 生長				21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 幸村			