

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエットヨガ (60分) 佐々木	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 金瀬	10:30 ~ 11:30 リンパドレックスヨガ (60分) 高嶋	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 高嶋	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 村雲	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 加藤		
12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 高嶋		12:15 ~ 13:15 リンパドレックスヨガ (60分) 高嶋	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 村雲		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) 佐々木	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 リンパドレックスヨガ (60分) 高嶋		14:00 ~ 15:00 もも尻ヨガティス (60分) 金瀬	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 高嶋		14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 村雲	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 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤		
15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 佐々木		17:20 ~ 17:30 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 村雲	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (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 リンパドレックスヨガ (60分) 高嶋	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 高嶋	17:30 ~ 18:30 リンパドレックスヨガ (60分) 佐々木	15:35 ~ 15:45 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 村雲
営業時間外		17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (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 リンパドレックスヨガ (60分) 高嶋	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 高嶋	17:30 ~ 18:30 リンパドレックスヨガ (60分) 佐々木	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分) 村雲
		19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエットヨガ (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 佐々木		19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤	19:15 ~ 20:15 リンパドレックスヨガ (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga 加藤	営業時間外	
		21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 村雲	21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) 村雲		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 高嶋	21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエットヨガ (60分) 佐々木			

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 リンパドレックスヨガ (60分) 佐々木	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 高嶋	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 腸活ヨガ ver.2 (60分) 野田	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 野田	
	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエットヨガ (60分) 佐々木	12:15 ~ 13:15 リンパドレックスヨガ (60分) 高嶋		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 佐々木	12:05 ~ 12:15 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 村雲	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 高嶋	
	営業時間外	14:00 ~ 15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 村雲		14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 村雲	14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 村雲	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 野田
		15:45 ~ 16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 加藤		14:00 ~ 15:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 野田	14:00 ~ 15:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 野田	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋	
		17:30 ~ 18:30 エアロピヨガ (60分) 村雲		17:30 ~ 18:30 花物産スキリヨガ (60分) 加藤	17:30 ~ 18:30 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡	17:30 ~ 18:30 リンパドレックスヨガ (60分) 佐々木	17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエットヨガ (60分) 佐々木
		19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 加藤		19:05 ~ 19:15 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 村雲	19:15 ~ 20:15 リンパドレックスヨガ (60分) 佐々木	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (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	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲		21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) 田中	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 高嶋	営業時間外	

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 田中り	10:30 ~ 11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 加藤	営業時間外	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 野田	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 高嶋	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	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) 吉岡	
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 加藤		12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 野田	12:15 ~ 13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 加藤	12:15 ~ 13:15 滝汗'イェトヨ' (60分) 佐々木		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡	
14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 田中り	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 高嶋		13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 村雲	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 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	
営業時間外	営業時間外		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木	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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 金原	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 エアロピヨガ (60分) 村雲	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 佐々木	17:30 ~ 18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 野田		営業時間外	17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 加藤
19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 村雲	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 高嶋		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (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 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 野田			19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤
21:00 ~ 22:00 もも原ヨガティス (60分) 金原	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 高嶋		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 村雲	21:00 ~ 22:00 滝汗'イェトヨ' (60分) 佐々木				21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 村雲
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		営業時間外	営業時間外				

02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 高嶋	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 加藤	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 佐々木		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 スタンダード60 (60分) 高嶋	
14:00 ~ 15:00 滝汗'イェトヨ' (60分) 佐々木		14:00 ~ 15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 加藤	13:50 ~ 14:00 (ピラティス) レッスン前10分ポーズ解説 村雲	
営業時間外		営業時間外	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 村雲	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 加藤	
営業時間外		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 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 村雲
19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 加藤		19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 高嶋	19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 村雲	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 加藤
21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 加藤		21:00 ~ 22:00 滝汗'イェトヨ' (60分) 佐々木	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 佐々木	
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	