

100

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
もも原ヨガティス (60分)	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)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
高橋	杉本		高橋	高橋		中島	吉岡
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
はじめてのホットピラティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
高橋	吉岡		高橋	佐藤		吉岡	杉本
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
免疫セラピーヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		エアロボヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
吉岡	吉岡		吉岡	佐藤		吉岡	吉岡
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45						15:45 ~ 16:45
二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						背中美人ヨガ (60分)
吉岡	杉本						杉本
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
スタンダード60 (60分)							アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
杉本							吉岡
営業時間外	営業時間外	定休日	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		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
			リンパデトックスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	
			杉本		井上	高橋	
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
			スタンダード60 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
			杉本	吉岡	杉本	中島	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			免疫セラピーヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	
			吉岡	吉岡	井上	高橋	

## 更新

営業時間外	11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
	日	月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	みるみる変わる姿勢ピラティス(60分)	背中美人ヨガ(60分)	スタンダード60(60分)	アドベンス80(会員権限定)(90分)		アロマリラクسسヨガHERBAL RELAX(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	スタンダード60(60分)
	吉岡	杉本	中島	高橋		吉岡	杉本	中島
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:45 ~ 13:45		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
	スタンダード60(60分)	はじめてのハローヨガ(会員権限定)(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	アロマリラクسسヨガDEEP FOREST(60分)		小顔リフトピラティス(60分)	スタンダード60(60分)	痩せる身体をつくるダイエットヨガ(60分)
	中島	吉岡	杉本	吉岡		吉岡	中島	吉岡
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
	二の腕引き締めヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	スタンダード60(60分)			スタンダード60(60分)	背中美人ヨガ(60分)	小顔リフトピラティス(60分)
	吉岡	杉本	中島			中島	杉本	吉岡
	15:45 ~ 16:45	営業時間外	営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45
	スタンダード60(60分)				リンパデトックスヨガ(60分)			スタンダード60(60分)
	中島				杉本			中島
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
	スタンダード60(60分)	背中美人ヨガ(60分)	スタンダード60(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	アロマリラクسسヨガDEEP FOREST(60分)			
	中島	杉本	中島	杉本	高橋			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
美姿勢アンチエイジングヨガ(60分)	はじめてのホットピラティス(60分)	背中美人ヨガ(60分)	アロマリラクسسヨガHERBAL RELAX(60分)	もも脱ヨガティス(60分)				
吉岡	高橋	杉本	吉岡	高橋				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
スタンダード60(60分)	ダイエットヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	エアロビヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)				
中島	高橋	杉本	吉岡	杉本				

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24					
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 DEEP FOREST (60分) 吉岡	全店研修	全店研修	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 高橋	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 浜崎	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 中島	定休日					
	12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉岡			12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分) 高橋	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本						
	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 中島			14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 中島	14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 吉岡	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 中島						
	営業時間外			営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 浜崎	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本						
					17:30 ~ 18:30 小顔リフトピラティス (60分) 吉岡	営業時間外						
					営業時間外							
	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 中島			17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 吉岡	営業時間外							
	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本			19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本								
	営業時間外			21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡								

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		背中美人ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)
杉本	中島		杉本	奥村	高橋
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:25	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
スタンダード 60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)
中島	石井		杉本	吉岡	中島
14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
オトナのための オールインワンヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
杉本			中島	吉岡	吉岡
営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45
		エアロビヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
		吉岡			吉岡
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
		はじめてのホットピラティス (60分)			もも尻ヨガティス (60分)
五井		五井	杉本	高橋	営業時間外
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	全身とのお 疲たまんぼヨガ (60分)		
五井	杉本	杉本	高橋		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
スタンダード 60 (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
中島	五井	吉岡	中島		