

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 スタンダード60 (60分) 横山	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 石井	10:30 ~ 11:30 美ボディフローピラティス (60分) 狩野	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 石井	定休日	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 小島	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめてゆがみどりヨガ (60分) 米津			
12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 狩野		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 石井	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 小島		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野	12:15 ~ 13:45 EXパワーヨガ (会員権限定) (90分) 石井			
14:00 ~ 15:00 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 小島		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 横山	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 石井	14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石井		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 狩野	営業時間外			
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 エアロピヨガ (60分) 小島	15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 小島		営業時間外		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 横山	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 狩野	17:30 ~ 18:30 美ボディフローピラティス (60分) 狩野
			19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 狩野				19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 横山	19:15 ~ 20:15 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 小島
			21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井	21:00 ~ 22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 石井				21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 狩野

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 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 小島	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 宇津木	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石井	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 狩野	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 米津	営業時間外							
	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 宇津木	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 狩野		12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 小島	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 狩野								
	14:00 ~ 15:00 花動産スッキリヨガ (60分) 小島	14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 狩野	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 石井		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 米津								
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) 石井		15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 狩野	営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外				
			17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 狩野		営業時間外						17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめてゆがみどりヨガ (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 石井		
			19:15 ~ 20:15 花動産スッキリヨガ (60分) 小島								19:15 ~ 20:15 美ボディフローピラティス (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 狩野	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 狩野	
			21:00 ~ 22:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 石井								21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 狩野	21:00 ~ 22:00 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 花動産スッキリヨガ (60分) 小島	21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石井

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 花粉症スッキリヨガ (60分) 小島	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井				10:30 ~ 11:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 石井		10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 米津	
12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 石井	12:15 ~ 13:15 美ボディフローピラティス (60分) 狩野				12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井		12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 米津	
14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 狩野					営業時間外	14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石井	
営業時間外	15:30 ~ 16:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 小島	臨時休業	定休日	臨時休業	営業時間外		営業時間外	
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 米津	営業時間外				17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 米津		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 小島
19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 狩野	営業時間外				19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 狩野		19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 小島	19:15 ~ 20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 小島
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 米津	営業時間外				21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 米津		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 狩野	21:00 ~ 22:00 美ボディフローピラティス (60分) 狩野

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 宇津木	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 米津	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 石井	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 石井	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 狩野	営業時間外
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 宇津木	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 狩野	
14:00 ~ 15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) 小島	
15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 米津	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) 小島	
17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 石井	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 美ボディフローピラティス (60分) 米津	
営業時間外	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 小島	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 米津	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石井	
営業時間外	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 小島	19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分) 石井	19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	
営業時間外	21:00 ~ 22:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 狩野	21:00 ~ 22:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) 小島	