

池袋店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分)
中村	杉山		石川	中村	廣田		廣田
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 エアロピヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
杉山	中村		中村	石川	中村		石山
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 青中美人ヨガ (60分)		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)
杉山			石山	中村	廣田		石山
				15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
					杉山	杉山	
17:30～18:30 青中美人ヨガ (60分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 青中美人ヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)
廣田	廣田	廣田	中村	杉山			杉山
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
廣田	石川	杉山	杉山				石川
21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)				21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
石川	石川	廣田	廣田				中村

定休日

池袋店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	
廣田		中村	杉山	杉山		廣田	
12:15～13:15 ホットピラティス (60分)		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定)(90分)		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)
石川		石山	中村	石川		石山	廣田
14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	
石山		中村	杉山	廣田		石川	
			15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)	16:15～17:00 Best Drum Diet 3.0 (45分)			
			廣田	石川			
	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30～18:30 青中美人ヨガ (60分)			17:30～18:30 ホットピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)
廣田	杉山	廣田				石川	中村
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)				19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)
中村	石川	廣田				中村	杉山
21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
杉山	石川	石川				杉山	中村

定休日

池袋店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
	杉山	杉山	中村		中村	杉山	
	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	
	中村	石川	杉山		杉山	中村	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	13:45～14:45 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 青中美人ヨガ (60分)	
	杉山	中村	石川		中村	廣田	
		15:30～17:00 アドバンス60 (会員様限定)(60分)	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)				
		石川	中村				
17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:45～18:45 花粉症スッキリヨガ (60分)			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	
杉山	中村	廣田			廣田	廣田	
19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 青中美人ヨガ (60分)				19:15～20:15 エアロビヨガ (60分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (60分)
中村	廣田				石川	廣田	石川
21:00～22:00 青中美人ヨガ (60分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)				21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分)
廣田	廣田				石川	石川	石川

定休日

池袋店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)
	石川	石川	廣田		中村
	12:15～13:15 青中美人ヨガ (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)
	廣田	廣田	杉山		青中美人ヨガ (60分)
	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)
	廣田	石川	中村		廣田
		15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)
		杉山	杉山		中村
17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)
杉山	中村			与板	廣田
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
杉山					石川
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)					21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
中村					石川

定休日