

## 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
						定休日	
10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30
スタンダード80 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード80 (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)
中村	杉山		石川	中村	廣田		廣田
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)		スタンダード80 (60分)	エアロピヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)		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			14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	スタンダード80 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		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	15:45～16:45		
				肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
				杉山	杉山		
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30			17:30～18:30
背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			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	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)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)
廣田	石川	杉山	杉山				石川
21:00～22:00	21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード80 (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)				スタンダード80 (60分)
石川	石川	廣田	廣田				中村

## 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
					定休日		
10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30
花粉症スッキリヨガ (60分)		スタンダード80 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)
廣田		中村	杉山	杉山		廣田	石川
12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:45		12:15～13:00	12:15～13:15
ホットピラティス (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	スタンダード80 (60分)	アドバンス80 (会員様限定) (60分)		BEAT CORE HIT (45分)	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		14:00～15:00	14:00～15:00	14:30～15:30		14:00～15:00	
BEAT CORE HIT (45分)		スタンダード80 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	
石山		中村	杉山	廣田		石川	
			15:45～16:45	16:15～17:00			
			花粉症スッキリヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			
			廣田	石川			
	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30			17:30～18:30	17:30～18:30
	花粉症スッキリヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	背中美人ヨガ (60分)			ホットピラティス (60分)	スタンダード80 (60分)
	廣田	杉山	廣田			石川	中村
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15
スタンダード80 (60分)	もも原ヨガティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				スタンダード80 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
中村	石川	廣田				中村	杉山
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00
セルトル美脚ヨガ (60分)	全身ととうろ 腹たまんまヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード80 (60分)
杉山	石川	石川				杉山	中村

**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
			定休日		
10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30
ホットピラティス (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
石川	石川	廣田		与坂	中村
12:15~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15		12:15~13:15	12:15~13:15
宵中美人ヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)		スタンダード80 (80分)	宵中美人ヨガ (80分)
廣田	廣田	杉山		中村	廣田
14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	
リンパデトックスヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	スタンダード80 (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	
廣田	石川	中村		廣田	
	15:45~16:45	15:45~16:45		15:45~16:45	
	肩コリラクセスヨガ (80分)	セルトル 美顔ヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	
	杉山	杉山		中村	
17:30~18:30	17:30~18:30			17:30~18:15	17:30~18:30
肩コリラクセスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)			Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)
杉山	中村		与坂	廣田	
19:15~20:15				19:15~20:15	
アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)				はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	
杉山				石川	
21:00~22:00				21:00~21:45	
スタンダード80 (80分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
中村				石川	