

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
				9:00 ~ 10:00 特別レッスン(60分) H.Riko			
10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Hina		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) Y.Hina	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) Y.Hina	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) N.Aina		10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) K.Miho	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) Y.Hina
12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) N.Aina		12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) I.Saya	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Hina	12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) N.Aina		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) B.Saho	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) M.Yuka
14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) N.Aina		14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) M.Yuka	14:00 ~ 15:10 ディーププレスヨガ (70分) H.Riko	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho		14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Yuka	
			16:00 ~ 17:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) N.Aina	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) H.Riko			
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) B.Saho	17:30 ~ 18:30 小顔リフトピラティス (60分) I.Saya	17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Yuka	17:45 ~ 18:45 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Yuka			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) N.Aina	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) N.Aina
19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) H.Riko	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) I.Saya	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) B.Saho				19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) H.Riko	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) H.Riko
21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) M.Yuka	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) B.Saho	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) H.Riko				21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) N.Aina	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) H.Riko

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) Y.Hina	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) B.Saho	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) Y.Hina		10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) U.Ami	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) Y.Hina	
	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) N.Aina	12:15 ~ 13:15 loiveのWorkout MIX (60分) I.Saya	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】マリチのポーズ H.Riko		12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Yuka	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho	
		13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】ダウンドック B.Saho	12:15 ~ 13:25 ディーププレスヨガ (70分) H.Riko		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) B.Saho	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】美腿1のポーズ M.Yuka	
	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) H.Riko	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho	14:15 ~ 15:15 はじめてのホットピラティス (60分) H.Riko			14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) M.Yuka	17:20 ~ 18:20 【アサナ解説】ダウンドック B.Saho
17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) M.Yuka	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) B.Saho	15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分) H.Riko	16:00 ~ 17:00 スタンダード60 (60分) B.Saho		17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) K.Miho	17:30 ~ 18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) I.Saya	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho
19:15 ~ 20:00 BEAT CORE HIIT (45分) N.Aina	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) I.Saya	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Riko			19:15 ~ 20:15 小顔リフトピラティス (60分) H.Riko	19:15 ~ 20:15 loiveのWorkout MIX (60分) I.Saya	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) N.Aina
20:50 ~ 21:00 【アサナ解説】コブラのポーズ N.Aina	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) M.Yuka	19:15 ~ 20:15 特別レッスン(60分) I.Saya			20:50 ~ 21:00 【アサナ解説】コブラのポーズ N.Aina	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) N.Aina	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) N.Aina
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) N.Aina					21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) N.Aina		

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
金	土	日	月	火	水	木	金
					10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ Y.Hina		
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) Y.Hina	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) M.Yuka	10:20 ~ 11:30 ディーブレスヨガ (70分) H.Riko		10:30 ~ 11:30 もも尻ヨガティス (60分) H.Riko	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Hina		10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Hina
12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) H.Riko	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) H.Riko	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Yuka		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) N.Aina	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) N.Aina		12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) N.Aina
13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】英雄 1のポーズ M.Yuka	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) B.Saho	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】ダウンドック I.Saya		14:00 ~ 15:00 エアロヨガ (60分) N.Aina	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) M.Yuka	13:00 ~ 14:00 特別レッスン (60分) H.Riko	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) B.Saho
14:00 ~ 15:30 アドベンス90 (会員様限定) (90分) M.Yuka	15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) M.Yuka	14:00 ~ 15:00 loveのWorkout MIX (60分) I.Saya					
17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) H.Riko	17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】マリチのポーズ H.Riko	15:45 ~ 16:45 小顔リフトピラティス (60分) H.Riko		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) B.Saho		17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Riko	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) M.Yuka
19:15 ~ 20:15 エアロヨガ (60分) N.Aina	17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) H.Riko	17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) I.Saya		19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】英雄 1のポーズ M.Yuka	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) B.Saho	18:45 ~ 20:15 アドベンス90 (会員様限定) (90分) M.Yuka	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) M.Yuka
21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho	19:15 ~ 20:15 特別レッスン (60分) H.Riko			19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエットヨガ (60分) M.Yuka	21:00 ~ 22:00 loveのWorkout MIX (60分) I.Saya	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Riko	21:00 ~ 22:10 ディーブレスヨガ (70分) H.Riko
				21:00 ~ 22:00 骨盤矯正トレーニングヨガ (60分) M.Yuka			

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) Y.Hina	10:30 ~ 11:30 小顔リフトピラティス (60分) Y.Hina		10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) Y.Hina	10:30 ~ 11:30 loveのWorkout MIX (60分) I.Saya		10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) Y.Hina
12:15 ~ 13:15 骨盤矯正トレーニングヨガ (60分) M.Yuka	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) B.Saho		12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエットヨガ (60分) M.Yuka	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) H.Riko		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) B.Saho
14:00 ~ 15:00 loveのWorkout MIX (60分) I.Saya	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) I.Saya	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) H.Riko		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) M.Yuka
15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) I.Saya	15:45 ~ 16:45 背中美人ヨガ (60分) H.Riko					
17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) N.Aina			17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Yuka	17:30 ~ 18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) I.Saya	17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) N.Aina	17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) H.Riko
			19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) B.Saho	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) B.Saho	19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) N.Aina	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) N.Aina
			21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) H.Riko	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) M.Yuka	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) M.Yuka	21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) N.Aina