

## 小山店【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<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)           | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分) |  | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>(60分)                 | 10:30～11:30<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(60分)          | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>(60分)           |       | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |
| 惟任   | 陶山   |  | 長谷川   | 佐藤  | 惟任   |       | 陶山   |
| 12:15～13:15<br>Best Drum Diet 3.0<br>(45分)   | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)             |  | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>(60分)                  | 12:15～13:15<br>エアロピヨガ<br>(60分)             |       | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分)       |
| 蕨内   | 陶山   |  | 蕨内  | 惟任  | 長谷川  |       | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>(60分)                   |
| 14:00～15:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)    | 14:00～15:00<br>脚トレーニング<br>ヨガ(60分)            |  | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)                    | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)          | 14:00～15:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとヨガ<br>(60分) |       | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>(60分)                   |
| 蕨内   | 蕨内   |  | 長谷川   | 佐藤  | 蕨内   |       | 蕨内   |
|  |  |  |   | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)                | 15:45～16:45<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)           |       |  |
|  |  |  |   | 惟任  | 長谷川  |       |  |
|  |  |  |   | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |  |       |  |
|  |  |  |   | 蕨内  |  |       |  |
| 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分) |  | 17:30～18:30<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)         | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>(60分)                  |   |  |       | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>(60分)                   |
| 長谷川  |  | 佐藤   | 佐藤  |   |  |       | 惟任   |
| 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)     | 19:15～20:15<br>脚活ヨガ ver.2<br>(60分)           | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>(60分)                  |   |  |       | 19:15～20:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)                   |
| 佐藤   | 佐藤   | 惟任   | 惟任  |   |  |       | 長谷川  |
| 20:50～21:50<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(60分)     | 20:50～21:50<br>スタンダード60<br>(60分)             | 20:50～21:50<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分)       | 20:50～21:50<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)      |   |  |       | 20:50～21:50<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)                 |
| 佐藤   | 惟任   | 佐藤   | 佐藤  |   |  |       | 惟任   |

## 小山店【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<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)        |  | 10:30～11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分) | 10:30～11:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(60分) | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |                                  | 10:30～11:30<br>ピラティス<br>ブーストアップ<br>(45分)     | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)           |
| 惟任  |  | 長谷川  | 蕨内                                | 惟任  |                                  | 蕨内   | 佐藤   |
| 12:15～13:15<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分) |  | 12:15～13:15<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(60分)     | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>(60分)  | 12:15～13:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)          |                                  | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)           | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(60分)                   |
| 蕨内  |  | 佐藤   | 惟任                                | 蕨内  |                                  | 惟任   | 陶山   |
|   |  | 14:00～15:00<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)             | 14:00～15:00<br>エアロピヨガ<br>(60分)    | 14:00～15:00<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとヨガ<br>(60分)        |                                  | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>(60分)             | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |
|   |  | 長谷川  | 長谷川                               | 蕨内  |                                  | 惟任   | 陶山   |
|   |  |  |                                   | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>(60分) |  |  |
|   |  |  |                                   | 惟任  | 惟任                               |  |  |
|   |  |  |                                   | 17:30～18:30<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとヨガ<br>(60分)        |                                  |  |  |
|   |  |  |                                   | 蕨内  |                                  |  |  |
| 17:30～18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)            | 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>(60分)            | 17:30～18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分) |                                   |   |                                  | 17:30～18:30<br>肩コリリラックスヨガ<br>(60分)           |  |
| 長谷川                                       | 長谷川  | 蕨内   |                                   |   |                                  | 長谷川  |  |
| 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>(60分)          | 19:15～20:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分) | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分) |                                   |   |                                  | 19:15～20:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分) |  |
| 佐藤  | 佐藤   | 佐藤   |                                   |   |                                  | 長谷川  | 倉持   |
| 20:50～21:50<br>エアロピヨガ<br>(60分)            | 20:50～21:50<br>肩コリリラックスヨガ<br>(60分)           | 20:50～21:50<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)     |                                   |   |                                  | 20:50～21:50<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(60分) | 20:50～21:50<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)                     |
| 長谷川                                       | 長谷川  | 蕨内   |                                   |   |                                  | 佐藤   | 長谷川  |

定休日

定休日

## 小山店【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<br>Sound Feel Yoga ver.2(60分)<br>佐藤 | 10:30～11:30<br>スリムアップブレス(60分)<br>長谷川                | 10:30～11:30<br>ボールでゆるめてゆがみヨガ(60分)<br>蔵内         |  | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ(60分)<br>岡山                  | 10:30～11:30<br>スタンダード60(60分)<br>惟任      |       |
|  | 12:15～13:15<br>脚活ヨガ ver.2(60分)<br>佐藤            | 12:15～13:15<br>ホットピラティス(60分)<br>佐藤                  | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga ver.2(60分)<br>佐藤 |  | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET(60分)<br>惟任 | 12:15～13:00<br>ピラティスブートキャンプ(45分)<br>岡山  |       |
|  | 14:00～15:00<br>お腹引き締めヨガ(60分)<br>長谷川             | 14:00～15:00<br>みるみる変わる姿勢ピラティス(60分)<br>佐藤            | 14:00～15:00<br>全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)<br>蔵内         |  | 14:00～15:00<br>ヨトレピューティーヨガ(60分)<br>岡山               |   |       |
|  |   | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST(60分)<br>惟任 | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ(60分)<br>惟任            |  |   |   |       |
|  |   | 17:30～18:30<br>スタンダード60(60分)<br>惟任                  |   |  |   |   |       |
| 17:30～18:15<br>ピラティスブートキャンプ(45分)<br>蔵内 | 17:30～18:30<br>ホットピラティス(60分)<br>蔵内              |   |   | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ(60分)<br>佐藤     | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ(60分)<br>佐藤                  | 17:30～18:30<br>ホットピラティス(60分)<br>佐藤      |       |
| 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ(60分)<br>長谷川   | 19:15～20:15<br>スタンダード60(60分)<br>惟任              |   |   | 19:15～20:15<br>スタンダード60(60分)<br>惟任         | 19:15～20:15<br>脚活ヨガ ver.2(60分)<br>佐藤                | 19:15～20:15<br>全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)<br>横田 |       |
| 20:50～21:50<br>スタンダード60(60分)<br>惟任     | 20:50～21:50<br>花粉症スッキリヨガ(60分)<br>蔵内             |   |   | 20:50～21:50<br>美ボディフロー<br>ピラティス(60分)<br>佐藤 | 20:50～21:50<br>エアロヨガ(60分)<br>長谷川                    | 20:50～21:50<br>免疫セラピーヨガ(60分)<br>横田      |       |

定休日

## 小山店【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<br>リンパデトックスヨガ(60分)<br>惟任        | 10:30～11:30<br>オトナのためのオールインワンヨガ(60分)<br>長谷川 | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ(60分)<br>岡山                   |       | 10:30～11:30<br>花粉症スッキリヨガ(60分)<br>金沢         | 10:30～11:30<br>子宮温活ヨガ(60分)<br>長谷川   |
| 12:15～13:15<br>スタンダード60(60分)<br>惟任          | 12:15～13:15<br>エアロヨガ(60分)<br>長谷川            | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX(60分)<br>岡山 |       | 12:15～13:00<br>ピラティスブートキャンプ(45分)<br>金沢      | 12:15～13:15<br>スタンダード60(60分)<br>惟任  |
| 14:00～15:00<br>はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)<br>蔵内 | 14:00～15:00<br>スタンダード60(60分)<br>惟任          | 14:00～14:45<br>ピラティスブートキャンプ(45分)<br>金沢               |       | 14:00～15:00<br>みるみる変わる姿勢ピラティス(60分)<br>佐藤    | 14:00～15:00<br>お腹引き締めヨガ(60分)<br>長谷川 |
|   | 15:45～16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス(60分)<br>佐藤  | 15:45～16:45<br>花粉症スッキリヨガ(60分)<br>金沢                  |       | 15:45～16:45<br>スリムアップブレス(60分)<br>長谷川        |                                     |
|   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ(60分)<br>惟任        |  |       | 17:30～18:30<br>オトナのためのオールインワンヨガ(60分)<br>長谷川 |                                     |
| 17:30～18:30<br>オトナのためのオールインワンヨガ(60分)<br>長谷川 |   |  |       |   |                                     |
| 19:15～20:15<br>ホットピラティス(60分)<br>佐藤          |   |  |       | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ(60分)<br>佐藤      |                                     |
| 20:50～21:50<br>スリムアップブレス(60分)<br>長谷川        |   |  |       | 20:50～21:50<br>はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)<br>蔵内 |                                     |

定休日