

## 旭川店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	定休日	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	10:30～11:30 花粉症スクリヨガ (80分)	
	佐藤	勝本	佐藤		瀬上	勝本	
	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	12:15～13:15 ホットピラティス (80分)	
	Misako	青木	瀬上		勝本	青木	
	14:00～15:00 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)		
	Misako	佐藤	佐藤		勝本		
		15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	15:45～16:45 背中美人ヨガ (80分)		15:45～16:45 スタンダード80 (80分)		
		勝本	瀬上		瀬上		
		17:30～18:30 金身とこのう またんまヨガ (80分)			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)		
		青木			青木		
17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)					17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 ホットピラティス (80分)
青木	佐藤					佐藤	瀬上
19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	19:15～20:15 花粉症スクリヨガ (80分)					19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)
勝本	勝本					瀬上	勝本
21:00～22:00 子育温活ヨガ (80分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)					21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
青木	勝本					瀬上	佐藤

## 旭川店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	定休日	臨時休業			10:30～11:30 子育温活ヨガ (80分)
勝本	青木	瀬上					青木
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分)					12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分)
Misako	瀬上	勝本					瀬上
14:00～15:30 アドバンス80 (会員様限定)(80分)	14:10～14:55 ピラティス ブートキャンプ (45分)	14:00～15:00 肩コリラクセスヨガ (80分)					14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)
Misako	佐藤	瀬上					青木
	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)	15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)					
	青木	勝本					
	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)						
	佐藤						
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)					17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	17:30～18:30 肩コリラクセスヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
勝本					青木	瀬上	井上
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)					19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
佐藤					佐藤	井上	瀬上
21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分)					21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)
佐藤					勝本	青木	井上

## 旭川店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)
滝上	井上		青木	藤本		井上	滝上
12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)
井上	滝上		青木	青木		滝上	青木
14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)			14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)
滝上	井上		井上			井上	滝上
15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)						15:45～16:45 スタンダード80 (80分)
井上	滝上						井上
17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分)							17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)
Misako							青木
			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	17:30～18:30 ホットピラティス (80分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	
			藤本	滝上	滝上	滝上	
			19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	
			藤本	井上	藤本	青木	
			21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)	
			井上	滝上	滝上	青木	

## 旭川店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)
青木		青木	藤本		Misako	藤本
12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)
藤本		藤本	井上		井上	青木
14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)		14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)		14:00～15:30 アドバンズ80 (会員様限定) (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
青木		青木	藤本		Misako	井上
15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)						15:45～16:45 ホットピラティス (80分)
藤本						滝上
						17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)
						滝上
		17:30～18:30 スタンダード80 (80分)		17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)	
		井上		藤本	滝上	
		19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分)	
		藤本	井上	滝上	青木	
		21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 ホットピラティス (80分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分)	
		井上	滝上	滝上	滝上	