

## 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 姿勢ビラティス (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 ホットビラティス (60分)		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	
	佐藤	勝本	佐藤			勝本	
	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	12:15～13:15 ホットビラティス (60分)	
	Misako	青木	瀧上			勝本	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)		
	Misako	佐藤	佐藤		勝本		
		15:45～16:45 (パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	15:45～16:45 青中美人ヨガ (60分)		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)		
		勝本	瀧上		瀧上		
		17:30～18:30 全身ととのう 整体ヨガ (60分)			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)		
		青木			青木		
17:30～18:30 エアロビヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 ホットビラティス (60分)	
青木	佐藤				佐藤	瀧上	
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 花粉症スッキリヨガ (60分)				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
勝本	勝本				瀧上	勝本	
21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	
青木	勝本				瀧上	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 (60分)	10:30～11:30 ココロリラダ リセッショガ (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)					10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)
勝本	青木	瀧上					青木
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)					12:15～13:15 青中美人ヨガ (60分)
Misako	瀧上	勝本					瀧上
14:00～15:30 アドバンス60 (会員様限定)(60分)	14:10～14:55 ピラティス ブートキャンプ (45分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分)					14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
Misako	佐藤	瀧上					青木
	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
	青木	勝本					
	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)						
	佐藤						
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)					17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	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)
勝本					青木	瀧上	井上
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60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60 (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
佐藤					佐藤	井上	瀧上
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 (60分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
佐藤					勝本	青木	井上

定休日

臨時休業

## 旭川店【5月17日～5月24日スケジュール】

## 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 (60分)		10:30~11:30 全身と心のう 整えるヨガ (60分)	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30~11:30 セルトルーム脚ヨガ (60分)
青木		青木	勝本		Misako	勝本
12:15~13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		12:15~13:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)	12:15~13:15 スタンダード80 (60分)		12:15~13:15 スタンダード80 (60分)	12:15~13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)
勝本		勝本	井上		井上	青木
14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		14:00~15:00 エアロビヨガ (60分)	14:00~15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)		14:00~15:30 アロマバス90 (会員様限定)(90分)	14:00~15:00 スタンダード80 (60分)
青木		青木	勝本		Misako	井上
15:45~16:45 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)						15:45~16:45 ホットピラティス (60分)
勝本						湘上
						17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (60分)
						湘上
		17:30~18:30 スタンダード80 (60分)		17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30~18:30 青中大人ヨガ (60分)	
		井上		勝本	湘上	
		19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	19:15~20:15 スタンダード80 (60分)	19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15~20:15 エアロビヨガ (60分)	
		勝本	井上	湘上	青木	
		21:00~22:00 スタンダード80 (60分)	21:00~22:00 ホットピラティス (60分)	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00~22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	
		井上	湘上	湘上	湘上	