

## 秋田店【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
	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (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 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	小顎リフトピラティス (60分)	
	桑原	猪島	桑原		望月	遠藤	
	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分)	12:15～13:15 青中成人ヨガ (60分)	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	
	望月	猪島	遠藤		猪島	桑原	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	
	望月	望月	遠藤		遠藤	遠藤	
		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	15:45～16:45 金身ヒヒのう 寝たまんまヨガ (60分)		15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		
		17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)			猪島		
		遠藤			17:30～18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
					望月		
17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)					17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
桑原	猪島					遠藤	
19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)					18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)
猪島	遠藤					桑原	猪島
21:00～22:00 もも尻ヨガティス (60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)					21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 青中成人ヨガ (60分)
桑原	猪島					望月	猪島

## 秋田店【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 金身ヒヒのう 寝たまんまヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
桑原	折下	猪島		桑原		猪島	
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)	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定)(90分)		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
桑原	遠藤	遠藤		桑原		猪島	
14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ (60分)				14:00～15:00 もも尻ヨガティス (60分)	
望月	望月	猪島				桑原	
	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	16:15～17:15 小顎リフトピラティス (60分)					
	望月	遠藤					
	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)						
	遠藤						
17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)				17:30～18:30 青中成人ヨガ (60分)	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	
猪島				遠藤	猪島	未定	
19:15～20:15 青中成人ヨガ (60分)				19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分)	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	
猪島				猪島	桑原	桑原	
21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
望月				猪島	桑原	桑原	

定休日

研修

## 秋田店【5月17日～5月24日スケジュール】

#### 秋田店【5月25日～5月31日スケジュール】