

## 京都四条店【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 スリムアッププレス (60分)	10:30～11:30 スクワード60 (60分)		10:30～11:30 もも尻ヨガティス (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)
橋渡	野崎		橋渡	津田	津田		津田
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 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:00 ピラティス ブーストアップ (45分)		12:15～13:15 ヨーヨーピューティー <sup>ヨガ(60分)</sup>
橋渡	今掛		早崎	野崎	今掛		北沢
14:00～15:10 ディープレスヨガ (70分)	14:00～15:00 美ボディフロー <sup>ピラティス (60分)</sup>		14:00～15:00 スリムアッププレス (60分)	14:00～15:00 ヨコトピューティー <sup>ヨガ(60分)</sup>	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00～15:00 ダイエットヨガ (60分)
今掛	北沢		橋渡	北沢	新谷		北沢
				15:45～16:45 （ワーヨガAdvance (全員様限定)(60分)	15:45～16:45 青中華人ヨガ (60分)		
				北沢	早崎		
				17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)			
				早崎			
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		17:30～18:30 エアロヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)				17:00～18:00 美姿勢アンチエイジング <sup>ヨガ(60分)</sup>
早崎		津田	野崎				今掛
19:15～20:00 ピラティス ブーストアップ (45分)	19:15～20:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)				18:45～20:15 アドバンス90 (全員様限定)(60分)
今掛	津田	新谷	今掛				今掛
20:50～21:50 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分)	20:50～21:50 青中華人ヨガ (60分)	20:50～21:50 美姿勢アンチエイジング <sup>ヨガ(60分)</sup>				20:50～21:50 スタンダード60 (60分)
早崎	橋渡	早崎	今掛				野崎

## 京都四条店【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 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30～12:00 アドバンス90 (全員様限定)(90分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (全員様限定)(60分)
新谷		今掛	早崎	北沢		早崎	北沢
12:15～13:15 青中華人ヨガ (60分)		12:45～13:55 ディープレスヨガ (70分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分)	12:15～13:15 もも尻ヨガティス (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)
橋渡		今掛	橋渡	橋渡		野崎	新谷
		14:30～15:30 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)		14:00～15:00 青中華人ヨガ (60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
		野崎	早崎	北沢		早崎	北沢
			15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)			
			新谷	早崎			
			17:30～18:30 スリムアッププレス (60分)				
			橋渡				
17:30～18:15 ピラティス ブーストアップ (45分)	17:30～18:30 青中華人ヨガ (60分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)				17:30～18:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	
今掛	早崎	新谷				津田	
19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)				19:15～20:15 エアロヨガ (60分)	19:15～20:15 美姿勢アンチエイジング <sup>ヨガ(60分)</sup>
早崎	橋渡	津田				津田	橋
20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	20:50～21:50 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	20:50～21:50 エアロヨガ (60分)				20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (60分)	20:50～21:50 もも尻ヨガティス (60分)
北沢	橋渡	津田				新谷	橋渡

定休日

定休日

## 京都四条店【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 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	
	楳波	楳	津田		楳	今掛	
	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15～13:45 アドバース90 (会員様限定)(60分)		12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
	津田	北沢	今掛		津田	楳	
	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00～15:00 ダイエットヨガ (60分)	14:30～15:30 スタンダード60 (60分)		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)		
	津田	北沢	野崎		津田		
		15:45～16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	16:00～17:00 エアロピヨガ (60分)				
		楳	津田				
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)					
		新谷					
17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分)			17:30～18:40 ディープレスヨガ (70分)	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 スタンダード60 (60分)	
津田	今掛			今掛		楳	野崎
19:15～20:15 スリムアッププレス (60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)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (60分)	
楳	野崎			今掛	新谷	今掛	
20:50～21:50 花粉症スッキリヨガ (60分)	20:50～21:35 ピラティス ブートキャンプ (45分)			20:50～21:50 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	20:50～21:50 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	20:50～21:50 ダイエットヨガ (60分)	
玉川	今掛			楳	楳	楳	新谷

## 京都四条店【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 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 スリムアッププレス (60分)		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)
	楳	新谷	楳		リンパデトックスヨガ (60分)
	12:15～13:15 スリムアッププレス (60分)	12:15～13:15 もも肩ヨガディス (60分)	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分)		12:15～13:15 ディープレスヨガ (70分)
	楳	楳	津田		ダイエットヨガ (60分)
	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
	野崎	新谷	楳		Sound Feel Yoga ver.2(60分)
		15:45～16:45 ダイエットヨガ (60分)	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)		15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分)
		新谷	玉川		今掛
		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)			17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
		楳			楳
17:30～18:30 青中奥人ヨガ (60分)					
楳					
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)				18:30～20:00 アドバース90 (会員様限定)(60分)	
楳				今掛	
20:50～21:35 BEAT CORE HIIT (45分)				20:50～21:50 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
楳				楳	