

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	9:00 ~ 10:00	
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 山崎		オトナのための オールインワンヨガ (60分) 高本	二の腕引き締めヨガ (60分) 和田	リンパデトックスヨガ (60分) 富田		Sound Feel Yoga ver.2(60分) 高本	特別レッスン(60分) 富田	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	
はじめてのホットピラティス (60分) 富田		二の腕引き締めヨガ (60分) 和田	免疫セラピーヨガ (60分) 山崎	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 和田		子宮温活ヨガ (60分) 和田	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 富田	
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	12:15 ~ 13:15	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 山崎		骨盤矯正ヨガ (60分) 高本	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 高本	エアロビヨガ (60分) 富田		スタンダード 60 (60分) 山崎	背中美人ヨガ (60分) 高本	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	営業時間外	営業時間外
			スタンダード 60 (60分) 和田	子宮温活ヨガ (60分) 和田				
			17:30 ~ 18:30	骨盤矯正ヨガ (60分) 高本				
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 高本	全身とのお 腹たんぽぽヨガ (60分) 富田			産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 川倉	免疫セラピーヨガ (60分) 川倉		
18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
FIRE (90分) 富田	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 山崎	リンパデトックスヨガ (60分) 和田			はじめてのホットピラティス (60分) 富田	Sound Feel Yoga ver.2(60分) 山崎		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
子宮温活ヨガ (60分) 和田	オトナのための オールインワンヨガ (60分) 高本	美ボディフロー ピラティス (60分) 富田			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 川倉	リンパデトックスヨガ (60分) 和田		

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外		
	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 川倉	FIRE (90分) 高本	骨盤矯正ヨガ (60分) 高本		全身とのお 腹たんぽぽヨガ (60分) 川倉	美ボディフロー ピラティス (60分) 和田			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
	美ボディフロー ピラティス (60分) 和田	リンパデトックスヨガ (60分) 山崎	はじめてのホットピラティス (60分) 富田		お腹引き締めヨガ (60分) 川倉	リンパデトックスヨガ (60分) 山崎			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	免疫セラピーヨガ (60分) 川倉	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 川倉	BEAT CORE HIIT (45分) 和田		美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 高本	産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 富田			
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 13:45	営業時間外		営業時間外	営業時間外
			Sound Feel Yoga ver.2(60分) 山崎		リンパデトックスヨガ (60分) 富田				
			17:30 ~ 18:30		オトナのための オールインワンヨガ (60分) 高本				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
スタンダード 60 (60分) 川倉	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 山崎			子宮温活ヨガ (60分) 和田	お腹引き締めヨガ (60分) 川倉				
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
骨盤矯正ヨガ (60分) 高本	産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 富田			パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 山崎	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 川倉	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 山崎			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川倉	スタンダード 60 (60分) 富田			骨盤矯正ヨガ (60分) 富田	背中美人ヨガ (60分) 高本	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 川倉			

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
二の腕引き締めヨガ (60分) 和田	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 川倉	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 山崎		エアロピヨガ (60分) 富田	リンパデトックスヨガ (60分) 川倉		はじめてのホットピラティス (60分) 和田
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分) 高本	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 山崎	Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 高本		青龍矯正ヨガ (60分) 高本	FIRE (90分) 高本		疲せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 高本
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00
はじめてのホットピラティス (60分) 和田	お腹引き締めヨガ (60分) 川倉	免疫セラピーヨガ (60分) 山崎		全身とこのうぶたまんまヨガ (60分) 富田			子宮温活ヨガ (60分) 和田
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45					
	リンパデトックスヨガ (60分) 山崎	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 富田					
	17:30 ~ 18:30						
	背中美人ヨガ (60分) 高本						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
リンパデトックスヨガ (60分) 川倉				美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 川倉	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 山崎	はじめてのホットピラティス (60分) 富田	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 川倉
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 富田				BEAT CORE HIIT (45分) 和田	子宮温活ヨガ (60分) 和田	エアロピヨガ (60分) 高本	免疫セラピーヨガ (60分) 山崎
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
全身とこのうぶたまんまヨガ (60分) 富田				免疫セラピーヨガ (60分) 山崎	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 富田	リンパデトックスヨガ (60分) 川倉	お腹引き締めヨガ (60分) 川倉

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 山崎	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 和田		美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 川倉	BEAT CORE HIIT (45分) 和田	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
オトナののためのオールインワンヨガ (60分) 高本	子宮温活ヨガ (60分) 和田		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川倉	全身とこのうぶたまんまヨガ (60分) 富田	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
二の腕引き締めヨガ (60分) 和田	スタンダード60 (60分) 川倉		背中美人ヨガ (60分) 高本	子宮温活ヨガ (60分) 和田	
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			15:45 ~ 16:45	
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 山崎	エアロピヨガ (60分) 山崎			疲せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) 高本	
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
美ボディフローピラティス (60分) 和田				スタンダード60 (60分) 山崎	
19:15 ~ 20:15					
特別レッスン (60分) 高本					
			17:30 ~ 18:30		17:00 ~ 18:30
			免疫セラピーヨガ (60分) 山崎		FIRE (90分) 富田
			19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15
			美ボディフローピラティス (60分) 和田		リンパデトックスヨガ (60分) 川倉
			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
			オトナののためのオールインワンヨガ (60分) 富田		Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 山崎