

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	10:20 ~ 11:20	定休日	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20
			リンパドレナージュ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
			福井		米倉	米倉	米倉
			12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00
			セルトル美脚ヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	リンパドレナージュ (60分)
			進上		福井	藤本	福井
			13:30 ~ 14:15		13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40
			Movie Heroine Yoga (45分)		スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)
			藤本		福井	米倉	米倉
			15:10 ~ 16:10		15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20
			青葉矯正ヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード60 (60分)
			杉元		進上	藤本	福井
			16:50 ~ 17:50				
			滝汗ダイエット (60分)				
杉元							
		営業時間外					
					営業時間外	営業時間外	営業時間外
					17:40 ~ 18:25	17:40 ~ 18:40	17:30 ~ 18:30
					Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)
					藤本	福井	杉元
					19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:00 ~ 20:00
					リンパドレナージュ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)
					福井	藤本	藤本
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00
					はじめてのホットピラティス (60分)	肩こりヨガ (60分)	アドベンス90 (会員権限定) (90分)
					藤本	藤本	杉元

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16						
金	土	日	月	火	水	木	金						
10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	定休日	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20						
小顔リフトピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)						
杉元	藤本	藤本		進上	米倉	進上	米倉						
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	滝汗ダイエット (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)						
米倉	福井	藤本		米倉	米倉	杉元	藤本						
13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40		13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40						
顔トレビューティーヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパドレナージュ (60分)		青葉矯正ヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)						
米倉	福井	福井		米倉	藤本	進上	藤本						
15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20		15:20 ~ 16:05	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:05	15:20 ~ 16:20						
エアロビヨガ (60分)	リンパドレナージュ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	BEAT CORE HIT (45分)	スタンダード60 (60分)						
杉元	福井	福井		藤本	進上	杉元	福井						
営業時間外	17:00 ~ 17:45	営業時間外		定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外					
	Movie Heroine Yoga (45分)												
	藤本												
	18:30 ~ 19:30												
	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)												
	藤本												
	17:40 ~ 18:40		17:40 ~ 18:40						17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)						はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	滝汗ダイエット (60分)
	久保		藤本						藤本	福井	杉元	杉元	杉元
	19:20 ~ 20:20		19:20 ~ 20:20						19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20
滝汗ダイエット (60分)	アドベンス90 (会員権限定) (90分)	青葉矯正ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)							
杉元	杉元	藤本	進上	久保	久保	久保							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45							
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	エアロビヨガ (60分)	リンパドレナージュ (60分)	BEAT CORE HIT (45分)	BEAT CORE HIT (45分)	BEAT CORE HIT (45分)							
福井	杉元	杉元	福井	杉元	杉元	杉元							

