

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	10:30 ~ 11:30
スタンダード60 (60分)		もも原ヨガティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		リンパチトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)
白井		竹内	白井	横爪		横爪	竹内
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
スリムアッププレス (60分)		リンパチトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	みるみる変わる姿勢セラピス (60分)
吉田		横爪	横爪	横爪		白井	吉田
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	営業時間外
子宮温活ヨガ (60分)		アドバンス90 (会員様限定) (90分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
吉田		竹内	白井	横爪		横爪	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	
	お腹引き締めヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				
	横爪		白井				
	17:30 ~ 18:30		眠れる体に整えるヨガ (60分)	横爪			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)			Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)		
吉田	白井			吉田	白井		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
肩こりリラックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (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)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		
竹内	竹内	横爪	竹内	竹内	吉田		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	営業時間外	営業時間外	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
エアロビヨガ (60分)	全身とのお腹たまんまヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			もも原ヨガティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	
横爪	竹内	横爪			竹内	吉田	
営業時間外	営業時間外	営業時間外			営業時間外	営業時間外	

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外
	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	
	竹内	白井	吉田		竹内	竹内	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	花びらヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		全身とのお腹たまんまヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	
	竹内	吉田	竹内		竹内	竹内	
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
	スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	みるみる変わる姿勢セラピス (60分)		背中美人ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
	白井	吉田	吉田		竹内	吉田	
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 17:15	営業時間外	
子宮温活ヨガ (60分)			アドバンス90 (会員様限定) (90分)				
吉田			竹内				
17:30 ~ 18:30			はじめてのホットピラティス (60分)	吉田			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			リンパチトックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
横爪	白井			横爪	横爪		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)			
白井	吉田	白井	横爪	横爪			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
はじめてのホットピラティス (60分)	みるみる変わる姿勢セラピス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)			
横爪	吉田	横爪	横爪	横爪			

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 スタンダード60 (60分) 白井	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 横爪	定休日	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 吉田	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 大畑	
12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横爪	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 吉田		12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 吉田	
14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	14:00 ~ 15:00 全身とのお腹たんぽぽヨガ (60分) 竹内	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 横爪		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 横爪	14:00 ~ 15:00 営業時間外		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 吉田	
17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 吉田	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 横爪	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 吉田		17:30 ~ 18:30 営業時間外	17:30 ~ 18:30 営業時間外		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 白井	
19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 竹内	17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 吉田	営業時間外		17:30 ~ 18:30 営業時間外	17:30 ~ 18:30 営業時間外		19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ (60分) 白井	
21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 吉田	営業時間外	営業時間外		19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 白井	19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井		19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 白井	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 竹内
				21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 竹内	21:00 ~ 22:00 花粉産スッキリヨガ (60分) 竹内		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 吉田	21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 竹内

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) 吉田	定休日	10:30 ~ 11:30 花粉産スッキリヨガ (60分) 竹内	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 白井	営業時間外
12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 大畑	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 吉田		12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 竹内	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 白井	
14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 横爪	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 白井		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 吉田	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 横爪	
15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 大畑	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 吉田		15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 横爪	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 横爪	
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 白井	営業時間外		17:30 ~ 18:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 横爪	17:30 ~ 18:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 横爪	
営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 大畑	17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 横爪	
			19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 横爪	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 白井	
			21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 横爪	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 大畑	