

| 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 | | |
| はじめてのホットピラティス (60分) | | スタンダード60 (60分) | リンパドックスヨガ (60分) | 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) | リンパドックスヨガ (60分) | | |
| 堀口 | | モリ | モリ | モリ | | 川田 | モリ | | |
| 12:15 ~ 13:15 | | 滝汗ダ'イロヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) | リンパドックスヨガ (60分) | | スタンダード60 (60分) | EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分) | | |
| 花粉産スッキリヨガ (60分) | | 堀口 | 川田 | モリ | | モリ | 川田 | | |
| 14:00 ~ 15:00 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 14:45 | 14:00 ~ 15:10 | | 14:00 ~ 15:00 | リンパドックスヨガ (60分) | | |
| スタンダード60 (60分) | | 骨盤矯正ヨガ (60分) | ピラティス フートキャンブ (45分) | ディーププレスヨガ (70分) | | モリ | モリ | | |
| モリ | | 堀口 | 会沢 | 川田 | | 営業時間外 | 営業時間外 | | |
| 営業時間外 | | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45 | | | | 花粉産スッキリヨガ (60分) | はじめてのホットピラティス (60分) |
| | | 堀口 | 会沢 | 川田 | | | | 会沢 | 川田 |
| | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | 川田 | | | | |
| | 堀口 | 川田 | 川田 | 川田 | 川田 | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 | 17:00 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 肩コリラックスヨガ (60分) | EX/パワーヨガ (会員様限定) (90分) | | | | |
| | 会沢 | 川田 | 川田 | 堀口 | 堀口 | | | | |
| | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | | | 19:15 ~ 20:15 | |
| | 二の腕引き締めヨガ (60分) | 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) | 花粉産スッキリヨガ (60分) | | | 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) | |
| | 川田 | 川田 | 会沢 | 会沢 | 会沢 | | | 会沢 | |
| | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | | | |
| アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) | 花粉産スッキリヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ (60分) | ピラティス フートキャンブ (45分) | 肩コリラックスヨガ (60分) | | | | |
| 川田 | 会沢 | 会沢 | 川田 | 会沢 | 会沢 | | | | |

| 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 | | |
| | 美ボディフローピラティス (60分) | 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) | 背中美人ヨガ (60分) | | スタンダード60 (60分) | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) | | | |
| | 堀口 | 堀口 | 会沢 | | モリ | 会沢 | | | |
| | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | |
| | リンパドックスヨガ (60分) | スリムアッププレス (60分) | 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) | | 花粉産スッキリヨガ (60分) | スタンダード60 (60分) | | | |
| | モリ | 堀口 | 会沢 | | 会沢 | モリ | | | |
| | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 14:45 | | 14:00 ~ 15:00 | |
| | 全身とのお腹たまんまヨガ (60分) | 免疫セラピーヨガ (60分) | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | | ピラティス フートキャンブ (45分) | 花粉産スッキリヨガ (60分) | | | |
| | 堀口 | 会沢 | 堀口 | | 会沢 | 会沢 | | | |
| | 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 | 営業時間外 |
| Sound Feel Yoga ver.2 (60分) | | 骨盤矯正ヨガ (60分) | 会沢 | 堀口 | | | | | |
| 会沢 | | 堀口 | 川田 | 川田 | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) | アロマリラックスヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ (60分) | | | | | |
| 川田 | | 川田 | 川田 | 川田 | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | 免疫セラピーヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | 二の腕引き締めヨガ (60分) | | | | | |
| 会沢 | | 川田 | 川田 | 川田 | | | | | |
| 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | | |
| 背中美人ヨガ (60分) | | 免疫セラピーヨガ (60分) | 免疫セラピーヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | アロマリラックスヨガ (90分) (会員様限定) | | スタンダード60 (60分) | | |
| 会沢 | | 会沢 | 会沢 | 川田 | 堀口 | | モリ | | |
| 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | | | | |
| アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | 二の腕引き締めヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | アロマリラックスヨガ (60分) | リンパドックスヨガ (60分) | | | | |
| 川田 | 川田 | 川田 | 川田 | 川田 | モリ | | | | |

| 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 リンパデトックスヨガ (60分) モリ | 10:30 ~ 11:40 ディープブレスヨガ (70分) 川田 | 10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 会沢 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 宮沢 | 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 川田 | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 樋口 | | | | |
| 12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田 | 12:15 ~ 13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 会沢 | 12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 会沢 | | 12:15 ~ 13:15 肩こりラックスヨガ (60分) 宮沢 | 12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 樋口 | | 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 川田 | | | | |
| 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) モリ | 14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 会沢 | 14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) モリ | | 14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 川田 | 営業時間外 | | 14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 樋口 | | | | |
| 営業時間外 | 15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) モリ | 15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) モリ | | 営業時間外 | | | 17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 会沢 | 17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) モリ | 17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) モリ | 17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 川田 | |
| | 17:30 ~ 18:30 ディープブレスヨガ (70分) 会沢 | 営業時間外 | | | | | 19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 川田 | 19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 会沢 | 19:15 ~ 20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 会沢 | 19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 会沢 | 19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) モリ |
| | 19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 川田 | | | | | | 20:50 ~ 21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 会沢 | 20:50 ~ 21:35 スタンダード 60 (60分) モリ | 20:50 ~ 21:35 ピラティス フットキャンピング (45分) 会沢 | 20:50 ~ 21:50 花粉症スッキリヨガ (60分) 会沢 | 20:50 ~ 21:50 スタンダード 60 (60分) モリ |
| | 20:50 ~ 21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 会沢 | | | | | | 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 |

| 04/25 | 04/26 | 04/27 | 04/28 | 04/29 | 04/30 | | |
|--|---|-------|--|---|-------|-------|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | | |
| 10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 宮沢 | 10:30 ~ 11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 樋口 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 会沢 | 10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) モリ | 営業時間外 | | |
| 12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 宮沢 | 12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 川田 | | 12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 会沢 | 12:15 ~ 13:45 アドバンス 90 (会員様限定) (90分) 会沢 | | | |
| 14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) モリ | 14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット (60分) 樋口 | | 14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 宮沢 | 14:30 ~ 15:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 樋口 | | | |
| 15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 川田 | 15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 川田 | | 営業時間外 | 16:15 ~ 17:15 リンパデトックスヨガ (60分) モリ | | 営業時間外 | |
| 17:30 ~ 18:40 ディープブレスヨガ (70分) 川田 | 営業時間外 | | | 18:00 ~ 19:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 樋口 | | | |
| 営業時間外 | | | | 17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) モリ | | | 17:30 ~ 18:30 スリムアップブレス (60分) 樋口 |
| | | | | 19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) モリ | | | 19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 樋口 |
| | | | 20:50 ~ 21:50 お腹引き締めヨガ (60分) 宮沢 | 20:50 ~ 21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 会沢 | | | |
| | 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 |