

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) H.Rise	全店研修	全店研修	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise	定休日
	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise			12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 未定	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) H.Rise	
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 未定	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise			14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 未定	
	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 未定	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi			15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Izumi	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise	
	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) O.Takako			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) O.Takako	営業時間外	
	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる波動ピラティス (60分) Y.Izumi	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			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	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	
	営業時間外	営業時間外			営業時間外	営業時間外	

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 未定	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) Y.Izumi	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Haruka
12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 未定	12:15 ~ 13:45 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) Y.Izumi		12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) O.Takako		12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Izumi
14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	営業時間外		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) K.Haruka
営業時間外	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) O.Takako	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) Y.Izumi		営業時間外
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 未定	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise		17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Takako	17:30 ~ 18:30 パワーストーンヨガ Advance (会員権限定) (60分) Y.Izumi		17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) O.Takako
19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Izumi	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) O.Takako		19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) Y.Izumi	営業時間外		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 未定
21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	営業時間外		21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako
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		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	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	営業時間外	営業時間外		営業時間外

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Takako	営業時間外	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 未定	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 未定
12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Izumi		12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 青盤産婦トレーニングヨガ (60分) O.Takako	12:15 ~ 13:15 育中美人ヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Takako	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako
14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Takako	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 未定	14:00 ~ 15:00 青盤産婦トレーニングヨガ (60分) O.Takako	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) LAoi	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) Y.Izumi	15:45 ~ 16:45 エアロピヨガ (60分) H.Rise	営業時間外	営業時間外	営業時間外
			17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Izumi				
			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Takako	ピラティス ブートキャンプ (45分) Y.Izumi			
19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) H.Rise		19:15 ~ 20:15 育中美人ヨガ (60分) H.Rise	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	営業時間外	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise	19:15 ~ 20:15 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) Y.Izumi
21:00 ~ 22:00 地汗ダイエット (60分) H.Rise		21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 未定		21:00 ~ 21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) Y.Izumi	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 未定	21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) O.Takako	10:30 ~ 11:30 青盤産婦トレーニングヨガ (60分) O.Takako	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Izumi	
	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) H.Rise	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) H.Rise		12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	
	14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) H.Rise	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Takako		14:00 ~ 15:00 育中美人ヨガ (60分) H.Rise	
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 未定		15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) H.Rise	営業時間外
			17:30 ~ 18:30 育中美人ヨガ (60分) H.Rise			
			17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) Y.Izumi		スタンダード60 (60分) 未定	
	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 未定	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) H.Rise	営業時間外		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 未定	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 未定
	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) H.Rise			21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) O.Takako	