

| 05/01   | 05/02   | 05/03  | 05/04 | 05/05   | 05/06   | 05/07  | 05/08   |   |
|---|---|--|-------|---|---|--|---|---|
| 金   | 土   | 日  | 月     | 火   | 水   | 木  | 金   |   |
|   | 8:30 ~ 9:30<br>肩活ヨガ ver.2 (60分)<br>I.Yuki       |  | 定休日   | 8:30 ~ 9:30<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>I.Yuki            |   |  |   |   |
| 9:30 ~ 10:30<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>スクリーン      | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho       | 9:30 ~ 10:30<br>美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)<br>O.Noa       |       | 10:30 ~ 11:30<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>スクリーン               | 9:30 ~ 10:30<br>幾何学ピラティス (60分)<br>I.Yuki                | 9:30 ~ 10:30<br>ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)<br>Y.Nanako | 9:30 ~ 10:30<br>エアロビヨガ (60分)<br>K.Momo                  | 9:30 ~ 10:30                                    |
| 11:30 ~ 12:30<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho     | 12:30 ~ 13:30<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン      | 11:30 ~ 12:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>Y.Nanako          |       | 12:30 ~ 13:30<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho               | 11:30 ~ 12:30<br>花鈴産スッキリヨガ (60分)<br>T.Shiho             | 11:30 ~ 12:30<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>Y.Nanako        | 11:30 ~ 12:30<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン         | 11:30 ~ 12:30<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン |
| 13:30 ~ 14:30<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>I.Yuki    | 14:30 ~ 15:30<br>幾何学ピラティス (60分)<br>I.Yuki       | 13:30 ~ 14:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>Y.Nanako      |       | 14:30 ~ 15:30<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>I.Yuki                 | 13:30 ~ 14:30<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>I.Yuki          | 13:30 ~ 14:30<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン    | 13:30 ~ 14:30<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho               | 13:30 ~ 14:30                                   |
| 営業時間外   | 16:30 ~ 17:30<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho       | 15:30 ~ 16:30<br>はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)<br>O.Noa |       | 15:30 ~ 16:30<br>アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>T.Shiho | 15:30 ~ 16:30<br>アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>T.Shiho | 営業時間外  | 営業時間外   | 営業時間外   |
|   | 17:00 ~ 18:00<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン | 営業時間外  |       | 営業時間外   | 営業時間外   | 17:00 ~ 18:00<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン         | 17:00 ~ 18:00<br>アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)<br>K.Momo | 17:00 ~ 18:00                                   |
|   | 19:00 ~ 20:00<br>背中美人ヨガ (60分)<br>Y.Nanako       | 営業時間外  |       | 営業時間外   | 営業時間外   | 19:00 ~ 20:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>O.Noa          | 19:00 ~ 20:00<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho               | 19:00 ~ 20:00                                   |
| 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>Y.Nanako | 営業時間外   | 営業時間外  |       | 営業時間外   | 営業時間外   | 21:00 ~ 22:00<br>オトナののための オールインワンヨガ (60分)<br>O.Noa | 21:00 ~ 22:00<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン              | 21:00 ~ 22:00                                   |

| 05/09   | 05/10 | 05/11 | 05/12  | 05/13  | 05/14  | 05/15  | 05/16  |   |               |
|---|-------|-------|--|--|--|--|--|---|---------------|
| 土   | 日     | 月     | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |   |               |
|   | 定休日   | 定休日   |  |  |  |  | 8:30 ~ 9:30<br>アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分)<br>K.Momo |   |               |
| 9:30 ~ 10:30<br>はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分)<br>O.Noa |       |       | 9:30 ~ 10:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>Y.Nanako           | 9:30 ~ 10:30<br>滝汗ダイエット (60分)<br>K.Momo        | 9:30 ~ 10:30<br>アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>K.Momo  | 9:30 ~ 10:30<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン         | 10:30 ~ 11:30<br>ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)<br>Y.Nanako  | 10:30 ~ 11:30                                 |               |
| 11:30 ~ 12:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>Y.Nanako     |       |       | 11:30 ~ 12:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>Y.Nanako              | 11:30 ~ 12:30<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン     | 11:30 ~ 12:30<br>パワーヨガ Advance (金員権限定) (60分)<br>K.Momo | 11:30 ~ 12:30<br>美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)<br>O.Noa          | 11:30 ~ 12:30<br>滝汗ダイエット (60分)<br>K.Momo             | 11:30 ~ 12:30                                 |               |
| 13:30 ~ 14:40<br>マーズダイエット<br>O.Noa                |       |       | 13:30 ~ 14:40<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン        | 13:30 ~ 14:30<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>I.Yuki     | 13:30 ~ 14:30<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>I.Yuki             | 13:30 ~ 14:30<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン             | 13:30 ~ 14:30<br>オトナののための オールインワンヨガ (60分)<br>O.Noa   | 14:30 ~ 15:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>Y.Nanako | 14:30 ~ 15:30 |
| 15:30 ~ 16:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>Y.Nanako         |       |       | 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  | 16:30 ~ 17:30<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho     | 16:30 ~ 17:30 |
| 17:30 ~ 18:30<br>ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)<br>スクリーン  |       |       | 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   |       |       | 17:00 ~ 18:00<br>アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>K.Momo | 17:00 ~ 18:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>I.Yuki | 17:00 ~ 18:00<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン             | 17:00 ~ 18:00<br>アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>K.Momo | 17:00 ~ 18:00<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>I.Yuki       | 17:00 ~ 18:00<br>眠れる体に整えるヨガ (60分)<br>スクリーン    | 17:00 ~ 18:00 |
|   |       |       | 19:00 ~ 20:00<br>オトナののための オールインワンヨガ (60分)<br>O.Noa     | 19:00 ~ 20:00<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>スクリーン       | 19:00 ~ 20:00<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>I.Yuki             | 19:00 ~ 20:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>O.Noa              | 19:00 ~ 20:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>O.Noa            | 19:00 ~ 20:00<br>スタンダード60 (60分)<br>Y.Masako   | 19:00 ~ 20:00 |
|   |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)<br>O.Noa          | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>K.Riho      | 21:00 ~ 22:00<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン        | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>スクリーン               | 21:00 ~ 22:00<br>みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)<br>スクリーン      | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>スクリーン      | 21:00 ~ 22:00 |
|   |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分)<br>K.Momo | 21:00 ~ 22:00<br>セルトル美脚ヨガ (60分)<br>スクリーン       | 21:00 ~ 22:00<br>肩コリラックスヨガ (60分)<br>I.Yuki             | 21:00 ~ 22:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>O.Noa              | 21:00 ~ 22:00<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>O.Noa            | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60 (60分)<br>Y.Masako   | 21:00 ~ 22:00 |

