

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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) A.Sakura						
9:30 ~ 10:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Aoi	9:30 ~ 11:00 アドバンス90 (会員様限定) (90分) S.Kana		9:30 ~ 10:30 スタンダード60 (60分) K.MeI	9:30 ~ 10:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) K.Aoi	9:30 ~ 10:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	9:30 ~ 10:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana
11:30 ~ 12:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) I.Ayaka	12:30 ~ 13:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スカーン	11:45 ~ 12:45 スタンダード60 (60分) K.MeI		11:30 ~ 12:30 はじめてのホットピラティス (60分) A.Sakura	11:30 ~ 12:30 リンパデトックスヨガ (60分) I.Ayaka	11:30 ~ 12:30 背中美人ヨガ (60分) I.Ayaka	11:30 ~ 12:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) スカーン
13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スカーン	14:30 ~ 15:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) K.Aoi	13:30 ~ 14:30 肩こりラックスヨガ (60分) S.Kana		13:30 ~ 14:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) A.Sakura	13:30 ~ 14:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スカーン	13:30 ~ 14:30 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) S.Kana
	16:30 ~ 17:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) A.Sakura	15:30 ~ 16:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.MeI	定休日	15:30 ~ 16:30 セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI	15:30 ~ 16:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) K.Aoi	営業時間外	営業時間外
17:00 ~ 18:00 二の腕引き締めヨガ (60分) Y.Hana						17:00 ~ 18:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.MeI	17:00 ~ 18:00 リンパデトックスヨガ (60分) K.Aoi
19:00 ~ 20:00 もも尻ヨガティス (60分) S.Kana						19:00 ~ 20:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) スカーン	19:00 ~ 19:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) K.Aoi
21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Hana						21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スカーン

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
	8:30 ~ 9:30 アロマラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Sakura						8:30 ~ 9:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) I.Ayaka
9:30 ~ 10:30 もも尻ヨガティス (60分) S.Kana	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Kana			9:30 ~ 10:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) K.Aoi	9:30 ~ 10:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スカーン	9:30 ~ 10:30 肩こりラックスヨガ (60分) S.Kana	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) S.Haruna
11:30 ~ 12:40 マザーズアイズ A.Sakura	12:30 ~ 13:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) A.Sakura			11:30 ~ 12:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スカーン	11:30 ~ 12:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Aoi	11:30 ~ 12:30 もも尻ヨガティス (60分) S.Kana	12:30 ~ 13:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スカーン
13:30 ~ 14:30 肩こりラックスヨガ (60分) S.Kana	14:30 ~ 15:30 はじめてのホットピラティス (60分) S.Kana			13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) K.Aoi	13:30 ~ 14:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) K.Aoi	13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スカーン	14:30 ~ 15:30 免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka
15:30 ~ 16:30 背中美人ヨガ (60分) K.Aoi		定休日	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	16:30 ~ 17:30 全身とのお 腹たまんまヨガ (60分) I.Ayaka
17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Aoi					17:00 ~ 18:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スカーン	17:00 ~ 18:00 スタンダード60 (60分) K.MeI	
					19:00 ~ 20:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) A.Sakura	19:00 ~ 20:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana	19:00 ~ 20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.MeI
					21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) A.Sakura	21:00 ~ 22:00 アロマラックスヨガ DEEP FOREST (60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) スカーン

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
	定休日						8:30 ~ 9:30 セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI
9:30 ~ 10:30		9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:15	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30
リンパデトックスヨガ (60分) N.Karin		免疫セラピーヨガ (60分) I.Ayaka	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) A.Sakura	スタンダード 60 (60分) K.MeI	Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Kana	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) K.MeI	子音温活ヨガ (60分) I.Ayaka
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) K.MeI		痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) スグリーン	セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI	肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	スタンダード 60 (60分) S.Haruna	痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) I.Ayaka
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI		スタンダード 60 (60分) S.Haruna	はじめてのホットピラティス (60分) A.Sakura	眠れる体に整えるヨガ (60分) スグリーン	スタンダード 60 (60分) Y.Masako	セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) K.MeI
15:30 ~ 16:30							15:30 ~ 16:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) スグリーン
子音温活ヨガ (60分) N.Karin			営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) S.Haruna
			17:00 ~ 18:00 全身ととのうぎたまんまヨガ (60分) K.Aoi		17:00 ~ 18:00 はじめてのホットピラティス (60分) A.Sakura	17:00 ~ 18:00 リンパデトックスヨガ (60分) I.Ayaka	
			19:00 ~ 20:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) スグリーン	18:30 ~ 20:00 アドベンス 90 (金員権限定) (90分) K.Aoi	19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) A.Sakura	19:00 ~ 20:00 痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	
			21:00 ~ 21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) K.Aoi	21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) I.Ayaka	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) スグリーン	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
定休日	定休日				8:30 ~ 9:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) K.Aoi	
		9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	9:30 ~ 10:30
		眠れる体に整えるヨガ (60分) スグリーン	痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) A.Sakura	子音温活ヨガ (60分) I.Ayaka	スタンダード 60 (60分) K.MeI
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30	11:30 ~ 12:30
		Sound Feel Yoga ver.2 (60分) S.Kana	全身ととのうぎたまんまヨガ (60分) I.Ayaka	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) スグリーン	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) スグリーン	背中美人ヨガ (60分) K.Aoi
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
		肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) スグリーン	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) A.Sakura	痩せる身体をつくるダイエットヨガ (60分) I.Ayaka	リンパデトックスヨガ (60分) K.Aoi
					16:30 ~ 17:30 免疫セラピーヨガ (60分) K.Aoi	15:30 ~ 16:30 セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI
		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
		二の腕引き締めヨガ (60分) スグリーン	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Sakura	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) K.MeI		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) K.MeI	はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) A.Sakura	眠れる体に整えるヨガ (60分) スグリーン		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
スタンダード 60 (60分) S.Haruna	ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) スグリーン	セルトル美脚ヨガ (60分) K.MeI				