

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

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

