

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
			8:30 ~ 9:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) K.Momo				
9:30 ~ 10:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) O.Noa	9:30 ~ 10:30 はじめてのホットピラティス (60分) I.Yuki	9:30 ~ 10:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	10:30 ~ 11:30 美ボディロー ピラティス (60分) I.Yuki	9:30 ~ 11:00 アドハンス90 (会員様限定) (90分) K.Momo		9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori	
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	11:30 ~ 12:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) I.Yuki	11:30 ~ 12:30 はじめてのホットピラティス (60分) I.Yuki	12:30 ~ 13:30 花粉産スツキリヨガ (60分) K.Momo	11:45 ~ 12:45 スタンダード60 (60分) K.Riho		11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) K.Saori	
13:30 ~ 14:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) O.Noa	13:30 ~ 14:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 肩コリリラックスヨガ (60分) I.Yuki	14:30 ~ 15:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (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 眠れる体に整えるヨガ (60分) スクリーン	
営業時間外	営業時間外	営業時間外	16:30 ~ 17:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	15:30 ~ 16:30 全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Momo	定休日	営業時間外	定休日
			営業時間外	営業時間外			
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 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako	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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) K.Momo	
19:00 ~ 20:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) K.Momo	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	19:00 ~ 20:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) O.Noa				19:00 ~ 20:00 全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Momo	
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) K.Momo	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 オトナのための オールインワンヨガ (60分) O.Noa				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	

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
			8:30 ~ 9:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) Y.Nanako				
9:30 ~ 10:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	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	9:30 ~ 10:30 肩コリリラックスヨガ (60分) I.Yuki	10:30 ~ 11:30 美ボディロー ピラティス (60分) I.Yuki		9:30 ~ 10:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) K.Momo	9:30 ~ 10:30 はじめてのホットピラティス (60分) I.Yuki	9:30 ~ 10:30 スタンダード60 (60分) I.Yuki
11:30 ~ 12:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) K.Momo	11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分) K.Riho	11:30 ~ 12:30 二の腕引き締めヨガ (60分) O.Noa	12:30 ~ 13:30 リンパデトックスヨガ (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	11:30 ~ 12:30 肩コリリラックスヨガ (60分) I.Yuki	11:30 ~ 12:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン
13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) K.Momo	13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako	13:30 ~ 14:30 はじめてのホットピラティス (60分) I.Yuki	14:30 ~ 15:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) I.Yuki		13:30 ~ 14:30 花粉産スツキリヨガ (60分) K.Momo	13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) I.Yuki
営業時間外	営業時間外	15:30 ~ 16:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) スクリーン	営業時間外	定休日	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) O.Noa					
	17:00 ~ 18:00 スタンダード60 (60分) K.Riho	営業時間外			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 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) I.Yuki	17:00 ~ 18:00 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 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) O.Noa	19:00 ~ 20:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) スクリーン	営業時間外			19:00 ~ 20:00 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) K.Riho	18:45 ~ 19:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) K.Momo
21:00 ~ 22:00 全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分) O.Noa	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako	営業時間外			21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	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	20:30 ~ 22:00 アドハンス90 (会員様限定) (90分) K.Momo

