

## 姫路駅前店【5月1日～5月8日スケジュール】

| 05/01                                           | 05/02                                    | 05/03                                             | 05/04                                    | 05/05 | 05/06                                            | 05/07                                  | 05/08                                             |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 木                                               | 金                                        | 土                                                 | 日                                        | 月     | 火                                                | 水                                      | 木                                                 |
|                                                 | 10:30～11:30<br>腫トレビュティ<br>ヨガ(80分)        | 10:30～11:30<br>もも原ヨガティ<br>ス(80分)                  | 10:30～11:30<br>リンパデトックス<br>ヨガ(80分)       | 定休日   | 10:30～11:15<br>Beet Drum Diet 3.0<br>(45分)       | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)       |                                                   |
|                                                 | 曾根原                                      | 大畑                                                | 田路                                       |       | 曾根原                                              | 福田                                     |                                                   |
|                                                 | 12:15～13:15<br>ホットピラティ<br>ス(80分)         | 12:15～13:15<br>肩コリラックス<br>ヨガ(80分)                 | 12:15～13:15<br>お腹引き締め<br>ヨガ(80分)         |       | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)                 | 12:15～13:15<br>もも原ヨガティ<br>ス(80分)       |                                                   |
|                                                 | 大畑                                       | 田路                                                | 曾根原                                      |       | 福田                                               | 大畑                                     |                                                   |
|                                                 | 14:00～14:45<br>ピラティス<br>プニエーション<br>(45分) | 14:00～15:00<br>花粉症スッキ<br>リヨガ(80分)                 | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)         |       | 14:00～15:00<br>ホットピラティ<br>ス(80分)                 |                                        |                                                   |
|                                                 | 曾根原                                      | 大畑                                                | 福田                                       |       | 大畑                                               |                                        |                                                   |
|                                                 |                                          | 15:45～16:45<br>はじめてのパ<br>ワーヨガ<br>(会員様限定)<br>(80分) | 15:45～16:45<br>美ボディフロ<br>ーピラティ<br>ス(80分) |       | 15:45～16:45<br>オトナのため<br>のオールイン<br>ワンヨガ<br>(80分) |                                        |                                                   |
|                                                 |                                          | 田路                                                | 田路                                       |       | 曾根原                                              |                                        |                                                   |
|                                                 |                                          | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分)                  |                                          |       | 17:30～18:30<br>花粉症スッキ<br>リヨガ(80分)                |                                        |                                                   |
|                                                 |                                          | 福田                                                |                                          |       | 大畑                                               |                                        |                                                   |
|                                                 |                                          |                                                   |                                          |       |                                                  |                                        |                                                   |
|                                                 |                                          |                                                   |                                          |       |                                                  |                                        |                                                   |
| 17:30～18:30<br>肩コリラックス<br>ヨガ(80分)               | 17:30～18:40<br>ディーププレ<br>スヨガ(70分)        |                                                   |                                          |       |                                                  | 17:30～18:30<br>子宮温活<br>ヨガ(80分)         | 17:30～18:30<br>はじめてのパ<br>ワーヨガ<br>(会員様限定)<br>(80分) |
| 曾根原                                             | 田路                                       |                                                   |                                          |       |                                                  | 田路                                     | 田路                                                |
| 19:15～20:15<br>もも原ヨガ<br>ティス(80分)                | 19:15～20:15<br>スタンダード<br>80(80分)         |                                                   |                                          |       |                                                  | 19:15～20:00<br>BEAT CORE<br>HIT(45分)   | 19:15～20:25<br>ディーププレ<br>スヨガ(70分)                 |
| 大畑                                              | 福田                                       |                                                   |                                          |       |                                                  | 曾根原                                    | 田路                                                |
| 21:00～22:00<br>アロマリラク<br>スヨガDEEP<br>FOREST(80分) | 21:00～22:00<br>子宮温活<br>ヨガ(80分)           |                                                   |                                          |       |                                                  | 21:00～22:00<br>腫トレビュ<br>ティー<br>ヨガ(80分) | 21:00～22:00<br>スタンダード<br>80(80分)                  |
| 曾根原                                             | 田路                                       |                                                   |                                          |       |                                                  | 田路                                     | 福田                                                |

## 姫路駅前店【5月9日～5月16日スケジュール】

| 05/09                                            | 05/10                                    | 05/11                                                    | 05/12 | 05/13                                            | 05/14                                             | 05/15                                         | 05/16                                            |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 金                                                | 土                                        | 日                                                        | 月     | 火                                                | 水                                                 | 木                                             | 金                                                |
| 10:30～11:30<br>ホットピラティ<br>ス(80分)                 | 10:30～11:30<br>肩コリラックス<br>ヨガ(80分)        | 10:30～11:30<br>パワーヨガ<br>Advance<br>(会員様限定)<br>(80分)      | 定休日   | 10:30～11:30<br>子宮温活<br>ヨガ(80分)                   | 10:30～11:30<br>お腹引き締め<br>ヨガ(80分)                  |                                               | 10:30～11:30<br>オトナのため<br>のオールイン<br>ワンヨガ<br>(80分) |
| 大畑                                               | 曾根原                                      | 田路                                                       |       | 田路                                               | 曾根原                                               |                                               | 曾根原                                              |
| 12:15～13:15<br>オトナのため<br>のオールイン<br>ワンヨガ<br>(80分) | 12:15～13:25<br>Mother's Day<br>Yoga(70分) | 12:15～13:15<br>花粉症スッキ<br>リヨガ(80分)                        |       | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)                 | 12:15～13:15<br>肩コリラックス<br>ヨガ(80分)                 |                                               | 12:15～13:15<br>リンパデト<br>ックス<br>ヨガ(80分)           |
| 曾根原                                              | 田路                                       | 大畑                                                       |       | 福田                                               | 曾根原                                               |                                               | 西山                                               |
| 14:00～15:00<br>花粉症スッキ<br>リヨガ(80分)                | 14:00～15:00<br>お腹引き締め<br>ヨガ(80分)         | 14:00～15:00<br>アロマリラク<br>スヨガ<br>HERBAL<br>RELAX<br>(80分) |       | 14:00～15:00<br>美ボディフロ<br>ーピラティ<br>ス(80分)         | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)                  |                                               | 14:00～15:00<br>Sound Feel<br>Yoga<br>ver.2(80分)  |
| 大畑                                               | 曾根原                                      | 田路                                                       |       | 田路                                               | 福田                                                |                                               | 曾根原                                              |
|                                                  | 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)         | 15:45～16:45<br>もも原ヨガ<br>ティス(80分)                         |       |                                                  |                                                   |                                               |                                                  |
|                                                  | 福田                                       | 大畑                                                       |       |                                                  |                                                   |                                               |                                                  |
|                                                  | 17:30～18:30<br>スリムアップ<br>プレス(80分)        |                                                          |       |                                                  |                                                   |                                               |                                                  |
|                                                  | 田路                                       |                                                          |       |                                                  |                                                   |                                               |                                                  |
|                                                  |                                          |                                                          |       |                                                  |                                                   |                                               |                                                  |
|                                                  |                                          |                                                          |       |                                                  |                                                   |                                               |                                                  |
| 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分)                 |                                          |                                                          |       | 17:30～18:30<br>花粉症スッキ<br>リヨガ(80分)                |                                                   | 17:30～18:30<br>もも原ヨガ<br>ティス(80分)              | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分)                 |
| 福田                                               |                                          |                                                          |       | 大畑                                               |                                                   | 大畑                                            | 福田                                               |
| 19:15～20:15<br>子宮温活<br>ヨガ(80分)                   |                                          |                                                          |       | 19:15～20:15<br>オトナのため<br>のオールイン<br>ワンヨガ<br>(80分) | 19:15～20:15<br>はじめてのパ<br>ワーヨガ<br>(会員様限定)<br>(80分) | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)              | 19:15～20:15<br>セルトル<br>義舞<br>ヨガ(80分)             |
| 田路                                               |                                          |                                                          |       | 曾根原                                              | 田路                                                | 福田                                            | 西山                                               |
| 21:00～22:00<br>美ボディフロ<br>ーピラティ<br>ス(80分)         |                                          |                                                          |       | 21:00～22:00<br>ホットピラ<br>ティス(80分)                 | 21:00～22:00<br>花粉症スッキ<br>リヨガ(80分)                 | 21:00～21:45<br>Beet Drum<br>Diet 3.0<br>(45分) | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)                 |
| 田路                                               |                                          |                                                          |       | 大畑                                               | 大畑                                                | 曾根原                                           | 福田                                               |

## 姫路駅前店【5月17日～5月24日スケジュール】

| 05/17                              | 05/18        | 05/19   | 05/20                                       | 05/21                                             | 05/22                                             | 05/23                             | 05/24                                        |
|------------------------------------|--------------|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------|
| 土                                  | 日            | 月       | 火                                           | 水                                                 | 木                                                 | 金                                 | 土                                            |
| 10:30～11:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)  | 全店<br>研<br>修 | 定休<br>日 | 10:30～11:30<br>眠れる体に整えるヨガ<br>(80分)          | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>(80分)                 |                                                   | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)  | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) |
| 大畑                                 |              |         | 寺前                                          | 曾根原                                               |                                                   | 西山                                | 曾根原                                          |
| 12:15～13:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)   |              |         | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)            | 12:15～13:15<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)                 |                                                   | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)  | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)             |
| 古家                                 |              |         | 福田                                          | 大畑                                                |                                                   | 西山                                | 福田                                           |
| 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)   |              |         | 14:00～15:00<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分) |                                                   |                                                   | 14:00～15:00<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分) | 14:00～15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(80分) |
| 大畑                                 |              |         | 寺前                                          |                                                   |                                                   | 曾根原                               | 曾根原                                          |
| 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分) |              |         |                                             |                                                   |                                                   |                                   | 15:45～16:45<br>ホットピラティス<br>(80分)             |
| 古家                                 |              |         |                                             |                                                   |                                                   |                                   | 大畑                                           |
| 17:30～18:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)   |              |         |                                             |                                                   |                                                   |                                   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)           |
| 大畑                                 |              |         |                                             |                                                   |                                                   |                                   | 大畑                                           |
|                                    |              |         |                                             |                                                   |                                                   |                                   |                                              |
|                                    |              |         | 17:30～18:30<br>ホットピラティス<br>(80分)            | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) | 17:30～18:15<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)        | 17:30～18:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分) |                                              |
|                                    |              |         | 大畑                                          | 福田                                                | 曾根原                                               | 大畑                                |                                              |
|                                    |              |         | 19:15～20:15<br>スタンダード80<br>(80分)            | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>(80分)                  | 19:15～20:15<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)               | 19:15～20:15<br>お腹引き締めヨガ<br>(80分)  |                                              |
|                                    |              |         | 福田                                          | 大畑                                                | 曾根原                                               | 曾根原                               |                                              |
|                                    |              |         | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)          | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)                  | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分) | 21:00～22:00<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)  |                                              |
|                                    |              |         | 大畑                                          | 福田                                                | 福田                                                | 大畑                                |                                              |

## 姫路駅前店【5月25日～5月31日スケジュール】

| 05/25                                             | 05/26 | 05/27                                              | 05/28                                        | 05/29                              | 05/30                                             | 05/31                                             |
|---------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 日                                                 | 月     | 火                                                  | 水                                            | 木                                  | 金                                                 | 土                                                 |
| 10:30～11:30<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)               |       | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)        | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)             |                                    | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)                 | 10:30～11:15<br>ピラティス<br>フットキャンプ<br>(45分)          |
| 曾根原                                               |       | 寺前                                                 | 古家                                           |                                    | 曾根原                                               | 曾根原                                               |
| 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) |       | 12:15～13:15<br>眠れる体に整えるヨガ<br>(80分)                 | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>(80分)             |                                    | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)                  | 12:15～13:15<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)                 |
| 福田                                                |       | 寺前                                                 | 古家                                           |                                    | 大畑                                                | 大畑                                                |
| 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIT<br>(45分)             |       | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)                   | 14:00～15:00<br>腫トレビューティー<br>ヨガ(80分)          |                                    | 14:00～15:00<br>スリムアッププレス<br>(80分)                 | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)                  |
| 曾根原                                               |       | 福田                                                 | 曾根原                                          |                                    | 曾根原                                               | 福田                                                |
| 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)                  |       |                                                    |                                              |                                    |                                                   | 15:45～16:45<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)                  |
| 福田                                                |       |                                                    |                                              |                                    |                                                   | 大畑                                                |
|                                                   |       |                                                    |                                              |                                    |                                                   | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分) |
|                                                   |       |                                                    |                                              |                                    |                                                   | 福田                                                |
|                                                   |       | 17:30～18:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)                   |                                              | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分) | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) |                                                   |
|                                                   |       | 大畑                                                 |                                              | 大畑                                 | 福田                                                |                                                   |
|                                                   |       | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) | 19:15～20:15<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) | 19:15～20:15<br>眠れる体に整えるヨガ<br>(80分) | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>(80分)                  |                                                   |
|                                                   |       | 福田                                                 | 曾根原                                          | 寺前                                 | 大畑                                                |                                                   |
|                                                   |       | 21:00～22:00<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)                  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)           | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>(80分)   | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)                  |                                                   |
|                                                   |       | 大畑                                                 | 大畑                                           | 大畑                                 | 福田                                                |                                                   |