

## 水島店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET (60分)
川瀬	岡本		吉岡	岸本	岡本		吉岡
12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		12:15～13:15 もも肩ヨガティス (60分)
岡本	藤澤		川瀬	吉岡	吉岡		吉岡
14:00～15:00 ホットピラティス (60分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)	14:00～15:00 小顎リフトピラティス (60分)		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)
岡本	藤澤		吉岡	岡本	岸本		岡本
				15:45～16:45 子宮温活ヨガ (60分)	15:45～16:45 ホットピラティス (60分)		
				岸本	岡本		
				17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			
				岡本			
17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		17:30～18:30 背中美人ヨガ (60分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)				17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)
岸本		川瀬	岸本				岸本
19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15～20:15 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	19:15～20:15 小顎リフトピラティス (60分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)				19:15～20:15 ホットピラティス (60分)
岸本	川瀬	岸本	岸本				岡本
21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	21:00～22:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 ホットピラティス (60分)				21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分)
川瀬	吉岡	岸本	岡本				岸本

定休日

## 水島店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30～11:30 エアロビヨガ (60分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)
岸本		岡本	吉岡	新進		川瀬	岸本
12:15～13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 小顎リフトピラティス (60分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
吉岡		岡本	岸本	岡本		岸本	岸本
		14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分)	14:00～15:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)
		川瀬	岸本	岡本		岸本	岡本
			15:45～16:45 もも肩ヨガティス (60分)	15:45～16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)			
			吉岡	新進			
			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				
			川瀬				
17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 もも肩ヨガティス (60分)			17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		
川瀬	岡本	吉岡			吉岡		
19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (60分)			19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)	
岡本	岸本	川瀬			岡本	川瀬	
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			21:00～22:00 もも肩ヨガティス (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	
川瀬	岸本	吉岡			吉岡	岡本	

定休日

## 水島店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分)		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 エアロビヨガ (60分)	
	新進	岡本	川瀬		吉岡	川瀬	
	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	12:15～13:15 もも尻ヨガ+イース (60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	
	川瀬	吉岡	吉岡		川瀬	岡本	
	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)	
	川瀬	岸本	吉岡		川瀬	岡本	
		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 青中熟人ヨガ (60分)				
		岸本	川瀬				
		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)					
		吉岡					
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
岡本	岡本			岡本	吉岡	吉岡	
19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)			19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (60分)	19:15～20:15 エアロビヨガ (60分)	
川瀬	新進			吉岡	川瀬	川瀬	
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分)			21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 青中熟人ヨガ (60分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
川瀬	岸本			岡本	吉岡	吉岡	

## 水島店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		10:30～11:30 青中熟人ヨガ (60分)
	吉岡	新進	吉岡		リンドバードトックスヨガ (60分)
	12:15～13:45 アロハンス60 (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)
	川瀬	岸本	岡本		川瀬
		14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)		14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)
		新進	岡本		スタンダード60 (60分)
		15:45～16:45 ホットピラティス (60分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00～15:00 岡本
		岡本	吉岡		15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分)
		17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)			川瀬
		岸本			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)					新進
岸本					
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
岡本				吉岡	
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分)	
岸本				岸本	