

## トキハわさだ店【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
10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30~11:30 小顎リフト・ヨガ(60分)		10:30~11:30 オトナのためのオールインワンヨガ(60分)	10:30~11:30 美姿勢アーティエイジングヨガ(60分)	10:30~11:30 スタンダード60(60分)		10:30~11:30 リンパバスト・ヨガ(60分)
相澤	相澤		見玉	相澤	安田		安田
12:15~13:15 リンパデックスヨガ(60分)	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(60分)		12:15~13:15 直せる身体をつくるダイエッタヨガ(60分)	12:15~13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)	12:15~13:00 パワーヨガAdvance(会員様限定)(60分)		12:15~13:15 スタンダード60(60分)
安田	川元		川元	相澤	川元		小田
14:00~15:00 スタンダード60(60分)	14:00~15:00 美ボディフロー・ヨガ(60分)		14:00~15:00 肩コリラックスヨガ(60分)	14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ(60分)	14:00~15:00 ボールでゆるめてゆがみヒーリングヨガ(60分)		14:00~15:00 セルトル美脚ヨガ(60分)
安田	川元		見玉	安田	安田		安田
				15:45~16:45 スクダード60(60分)	15:45~16:45 ホットピラティス(60分)		
				見玉	川元		
				17:30~18:15 BEAT CORE HIT(45分)			
				見玉			
17:30~18:30 お腹引き締めヨガ(60分)		17:30~18:30 リンパデックスヨガ(60分)	17:30~18:30 スタンダード60(60分)				17:30~18:30 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)
見玉		見玉	安田				相澤
19:15~20:15 パワーヨガAdvance(会員様限定)(60分)	19:15~20:15 スタンダード60(60分)	19:15~20:15 お腹引き締めヨガ(60分)	19:15~20:15 ボールでゆるめてゆがみヒーリングヨガ(60分)				19:15~20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
川元	見玉	見玉	安田				相澤
21:00~22:00 肩コリラックスヨガ(60分)	21:00~21:45 BEAT CORE HIT(45分)	21:00~22:00 スタンダード60(60分)	21:00~21:45 ピラティス・ポートキャンプ(60分)				21:00~22:00 子宮温活ヨガ(60分)
見玉	見玉	小田	相澤				川元

## トキハわさだ店【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
10:30~11:30 スリムアップブレス(60分)		10:30~11:30 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ(60分)	10:30~11:30 スタンダード60(60分)		10:30~11:30 美姿勢アーティエイジングヨガ(60分)	10:30~11:15 ピラティス・ポートキャンプ(60分)
安田		相澤	安田	小田		相澤	見玉
12:15~13:15 子宮温活ヨガ(60分)		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15~13:15 スタンダード60(60分)	12:15~13:15 肩コリラックスヨガ(60分)		12:15~13:15 スリムアップブレス(60分)	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)
川元		相澤	安田	見玉		安田	見玉
		14:00~15:00 リンパデックスヨガ(60分)	14:00~15:00 ホットピラティス(60分)	14:00~14:45 BEAT CORE HIT(45分)		14:00~15:00 スタンダード60(60分)	14:00~15:00 リンパデックスヨガ(60分)
		安田	川元	見玉		安田	安田
			15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0(45分)	15:45~16:45 リンパデックスヨガ(60分)			
			相澤	安田			
			17:30~18:30 全身ととのう寝たまんまヨガ(60分)				
			相澤				
17:30~18:15 ピラティス・ポートキャンプ(60分)	17:30~18:30 花粉症スッキリヨガ(60分)	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ(会員様限定)(60分)				17:30~18:30 スタンダード60(60分)	
見玉	見玉	川元				小田	
19:15~20:15 小顎リフト・ヨガ(60分)	19:15~20:15 スタンダード60(60分)	19:15~20:15 美ボディフロー・ピラティス(60分)				19:15~20:15 お腹引き締めヨガ(60分)	19:15~20:15 スタンダード60(60分)
相澤	小田	川元				見玉	小田
21:00~22:00 オトナのためのオールインワンヨガ(60分)	21:00~21:45 ピラティス・ポートキャンプ(60分)	21:00~22:00 スタンダード60(60分)				21:00~22:00 花粉症スッキリヨガ(60分)	21:00~22:00 オトナのためのオールインワンヨガ(60分)
見玉	見玉	小田				見玉	見玉

定休日

定休日

## トキハわさだ店【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 小顎リフトビラティス (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
	相澤	小田	川元		小田	相澤	
	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (会員様限定) (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 美ボディフロー ビラティス (60分)	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
	見玉	川元	安田		川元	安田	
	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
	見玉	安田	安田		川元		
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)				
		安田	川元				
		17:30～18:30 美ボディフロー ビラティス (60分)					
		川元					
17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)			17:30～18:15 ビラティス ナートキシング (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
相澤	小田			相澤	小田	安田	
19:15～20:15 小顎リフトビラティス (60分)	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			19:15～20:15 全身心とのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15～20:15 美ボディフロー ビラティス (60分)	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
相澤	川元			相澤	川元	相澤	
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	
安田	川元			安田	川元	安田	

## トキハわさだ店【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 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)
安田	相澤	川元		相澤	川元
12:15～13:00 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 美ボディフロー ビラティス (60分)		12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 スリムアップフレッシュ (60分)
安田	小田	川元		小田	安田
14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 ホットビラティス (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
小田	川元	小田		相澤	川元
	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	15:45～16:30 子宮温活ヨガ (60分)		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	
	川元	川元		見玉	
	17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	
	相澤			安田	
17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)					
川元					
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	
川元				見玉	
21:00～22:00 小顎リフトビラティス (60分)				21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	
相澤				見玉	