

トキハわさだ店【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 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分)	定休日	10:30～11:30 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	
	川元	相澤	見玉		見玉	安田	
	12:15～13:15 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (80分)	12:15～13:00 ピラティス フットキャンピング (45分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)		12:15～13:15 肩コリラクソスヨガ (80分)	12:15～13:15 スリムアッププレス (80分)	
	川元	見玉	小田		見玉	安田	
	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ (80分)		14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:00～15:00 小顔リフトピラティス (80分)	
	相澤	小田	相澤		相澤	相澤	
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)	15:45～16:45 スリムアッププレス (80分)		15:45～16:45 スタンダード80 (80分)		
		安田	安田		小田		
		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)		
		安田			安田		
17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ (80分)	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)						17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)
川元	見玉						見玉
19:15～20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (80分)	19:15～20:15 スリムアッププレス (80分)					19:15～20:00 ピラティス フットキャンピング (45分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)
見玉	安田					見玉	小田
21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)					21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分)
見玉	見玉					小田	川元

トキハわさだ店【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 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ (80分)	定休日	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)
小田	安田	川元		見玉	安田		川元
12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)
安田	小田	相澤		相澤	相澤		見玉
14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:00～15:00 特別レッスン	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)			14:00～15:00 ホットピラティス (80分)
川元	安田	安田		見玉			川元
	15:45～16:45 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (80分)	15:45～16:45 肩コリラクソスヨガ (80分)					
	川元	見玉					
	17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)						
	川元						
17:30～18:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (80分)				17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
川元				小田	川元	安田	安田
19:15～20:15 ホットピラティス (80分)				19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	19:15～20:15 スリムアッププレス (80分)	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)
川元				川元	見玉	安田	安田
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)				21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	21:00～22:00 肩コリラクソスヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～21:45 ピラティス フットキャンピング (45分)
安田				川元	見玉	小田	見玉

トキハわさだ店【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 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	定休日	10:30~11:30 小顔リフトピラティス (80分)	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80 (80分)	10:30~11:30 背中美人ヨガ (80分)
見玉		相澤	見玉		安田	相澤
12:15~13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)		12:15~13:15 スタンダード80 (80分)	12:15~13:15 小顔リフトピラティス (80分)		12:15~13:15 エアロピヨガ (80分)	12:15~13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)
川元		安田	相澤		川元	安田
14:00~15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)		14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	14:00~15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	14:00~15:00 スタンダード80 (80分)
川元		相澤	見玉		安田	見玉
15:45~16:30 BEAT GORE HIT (45分)						15:45~16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)
見玉						川元
						17:30~18:30 肩コリラックスヨガ (80分)
						見玉
			17:30~18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)		17:30~18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分)
			川元		相澤	見玉
			19:15~20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)	19:15~20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15~20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	19:15~20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)
		安田	相澤	安田	見玉	
		21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分)	21:00~22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)	21:00~22:00 スタンダード80 (80分)	21:00~22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	
		川元	川元	安田	川元	