

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 (60分)	10:30～11:30 小顎リラックスヨガ (60分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30～11:30 リンパドレナージュヨガ (60分)	
川元	相澤	見玉			見玉	安田	
	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	12:15～13:00 ピラティス (45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 スリムアッププレス (60分)	
川元	見玉	小田			見玉	安田	
	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～15:00 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)		14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:00～15:00 小顎リラックスヨガ (60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 (60分)	15:45～16:45 スリムアッププレス (60分)		15:45～16:45 スタンダード60 (60分)		
		安田	安田		小田		
		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)		
		安田			安田		
17:30～18:30 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)						17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)
川元	見玉						見玉
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	19:15～20:15 スリムアッププレス (60分)				19:15～20:00 ピラティス ブーストアップ (45分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	
見玉	安田				見玉	小田	
21:00～21:45 BEAT CORE HIIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)				21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 美ボディフロー ^{ピラティス} (60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60 (60分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60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 (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		12:15～13:15 小顎リラックスヨガ (60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 (60分)
安田	小田	相澤			相澤	相澤	見玉
14:00～15:00 青中大人ヨガ (60分)	14:00～15:00 特別レッスン	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		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 ホットピラティス (60分)
川元	安田	安田		見玉			川元
		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)				
		川元	見玉				
		17:30～18:30 エアロヨガ (60分)					
		川元					
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 青中大人ヨガ (60分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)
川元				小田	川元	安田	安田
19:15～20:15 ホットピラティス (60分)				19:15～20:15 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15～20:15 スリムアッププレス (60分)	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60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 (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 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～21:45 ピラティス ブーストアップ (45分)
安田				川元	見玉	小田	見玉

トキハわさだ店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17 土	05/18 日	05/19 月	05/20 火	05/21 水	05/22 木	05/23 金	05/24 土
10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 安田				10:30～11:30 スリムアッププレス (60分) 安田		10:30～11:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 相澤	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 見玉
12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 見玉				12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 安田		12:15～13:00 ピラティス プートキャンプ (45分) 相澤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田中
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 見玉						14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 川元	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 川元
15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (60分) 川元							15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 見玉
17:30～18:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 川元							17:30～18:30 スリムアッププレス (60分) 田中
				17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 森岡	17:30～18:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 相澤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 川元	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 川元
				19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 川元	19:15～20:15 小顎リフトピラティス (60分) 相澤	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 田中
				21:00～22:00 小顎リフトピラティス (60分) 森岡	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 川元	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 川元	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 田中

トキハわさだ店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25 日	05/26 月	05/27 火	05/28 水	05/29 木	05/30 金	05/31 土
10:30～11:30 オナのための オールインワンヨガ (60分) 見玉		10:30～11:30 小顎リフトピラティス (60分) 相澤	10:30～11:15 ピラティス プートキャンプ (45分) 見玉		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 安田	10:30～11:30 背中美人ヨガ (60分) 相澤
12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 川元		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 安田	12:15～13:15 小顎リフトピラティス (60分) 相澤		12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 川元	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 安田
14:00～15:00 脚トレーニング ヨガ(60分) 川元		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 相澤	14:00～15:00 オナのための オールインワンヨガ (60分) 見玉		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 安田	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 見玉
15:45～16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 見玉						15:45～16:45 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 川元
						17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 見玉
				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 川元	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 相澤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 見玉
				19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 安田	19:15～20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 相澤	19:15～20:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 安田
				21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分) 川元	21:00～22:00 脚トレーニング ヨガ(60分) 川元	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 川元