

## 長岡店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01 木	05/02 金	05/03 土	05/04 日	05/05 月	05/06 火	05/07 水	05/08 木
		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 柳瀬	10:30～11:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 星野	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 中谷	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 柳瀬	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 岡崎	
		12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 星野	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 中谷	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 柳瀬	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 岡崎	12:15～13:15 青中美人ヨガ (60分) 星野	
		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬	14:00～15:00 小顎リフトビラティス (60分) 岡崎	14:00～14:45 Best Drum Diet 3.0 (45分) 柳瀬	14:00～15:00 ホットビラティス (60分) 岡崎	14:00～15:00 全員とのう 寝たまん毛ヨガ (60分) 星野	
			15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 星野	15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 中谷	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 星野	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星野	
			17:30～18:30 全員とのう 寝たまん毛ヨガ (60分) 岡崎				
17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 中谷				17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 岡崎		
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 柳瀬	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 岡崎				19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 柳瀬	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岡崎	
21:00～22:00 スリムアッププレス (60分) 星野	21:00～22:00 ホットビラティス (60分) 岡崎				21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 中谷	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 柳瀬	

## 長岡店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09 金	05/10 土	05/11 日	05/12 月	05/13 火	05/14 水	05/15 木	05/16 金
10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	10:30～11:30 ホットビラティス (60分) 岡崎	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 中谷		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星野			10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 柳瀬
12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 中谷	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 星野	12:15～13:00 ピラティス パートキック (45分) 星野		12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 星野		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 未定	
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 柳瀬	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分) 中谷	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 中谷				14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 柳瀬	
15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 未定	15:45～16:45 スリムアッププレス (60分) 星野						
17:30～18:30 SUMOYOGA 四股アライエット (60分) 星野				17:30～18:30 ホットビラティス (60分) 岡崎	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 柳瀬	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 星野	
17:30～18:30 小顎リフトビラティス (60分) 岡崎				19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 柳瀬	19:15～20:15 青中美人ヨガ (60分) 柳瀬	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 中谷	
19:15～20:15 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 星野				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 岡崎	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 未定	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 星野	
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 岡崎							

定休日

臨時休業

#### 長岡店【5月17日～5月24日スケジュール】

#### 長岡店【5月25日～5月31日スケジュール】