

長岡店【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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	10:30～11:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	10:30～11:30 肩こりラックスヨガ (80分)	
	柳瀬	星野	中谷		柳瀬	岡崎	
	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分)	
	星野	中谷	柳瀬		岡崎	星野	
	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 小顔リフトピラティス (80分)	14:00～14:45 Beet Drum Diet 3.0 (45分)		14:00～15:00 ホットピラティス (80分)	14:00～15:00 全身と頭の 疲れたままヨガ (80分)	
	柳瀬	岡崎	柳瀬		岡崎	岡崎	
		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)		15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (80分)		
		星野	中谷		星野		
		17:30～18:30 全身と頭の 疲れたままヨガ (80分)			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)		
		岡崎			星野		
17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)						17:30～18:30 スタンダード80 (80分)
星野	中谷						岡崎
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	19:15～20:15 肩こりラックスヨガ (80分)					19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)
柳瀬	岡崎					柳瀬	岡崎
21:00～22:00 スリムアッププレス (80分)	21:00～22:00 ホットピラティス (80分)					21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)
星野	岡崎					中谷	柳瀬

長岡店【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 子宮温活ヨガ (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	臨時休業	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分)
柳瀬	岡崎	中谷			星野		柳瀬
12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)			12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)
中谷	星野	星野			星野		未定
14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)					14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)
柳瀬	中谷	中谷					柳瀬
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 スリムアッププレス (80分)					
	未定	星野					
	17:30～18:30 SUMOYOGA 四肢ヨガ(エクササイズ) (80分)						
	星野						
17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)					17:30～18:30 ホットピラティス (80分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)
岡崎					岡崎	柳瀬	星野
19:15～20:15 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (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 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)
星野					柳瀬	柳瀬	中谷
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)					21:00～22:00 肩こりラックスヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)
岡崎					岡崎	未定	星野

長岡店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 中谷	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 柳瀬	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 中谷	10:30～11:30 スリムアッププレス (80分) 星野		10:30～11:15 ピラティス フットキャンピング (45分) 佐藤	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 柳瀬
12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 星野	12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 柳瀬		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 中谷
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 未定	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分) 星野		14:00～15:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 柳瀬	14:00～15:00 SUMOYOGA 四肢ヨガ(イレット) (80分) 星野		14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 柳瀬	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬
15:45～16:45 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MDX～ (80分) 星野	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 佐藤						15:45～16:45 エアロビヨガ (80分) 星野
17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野							17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 星野
			17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野		17:30～18:30 眠れる体に整えるヨガ (80分) 柳瀬	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 中谷	
			19:15～20:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 柳瀬	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 未定	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野	
			21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 柳瀬	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 柳瀬	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 星野	

長岡店【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 スタンダード80 (80分) 中谷	定休日	10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (80分) 柳瀬	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 星野		10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 星野
12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MDX～ (80分) 星野	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 星野
14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 星野		14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 柳瀬			14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 中谷	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 柳瀬
15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 未定						15:45～16:30 ピラティス フットキャンピング (45分) 佐藤
						17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定
		17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 星野	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分) 柳瀬	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 中谷	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 星野	
		19:15～20:15 スリムアッププレス (80分) 星野	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 柳瀬	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 柳瀬	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 佐藤	
		21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 佐藤	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 中谷	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 柳瀬	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 佐藤	