

苦小牧店【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	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30	
	スタンダード80 (80分)	Sound Feel Yoga ver.2.(80分)	小顔リフトピラティス (80分)		もも原ヨガティス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	
	大石	清都	清都		日野	瀬上	
	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	
	ダイエットヨガ (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	
	大石	大石	日野		日野	日野	
	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00		
	花粉症スクリヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	Sound Feel Yoga ver.2.(80分)		リンパデトックスヨガ (80分)		
	清都	大石	清都		瀬上		
		15:45～16:45	15:45～16:45		15:45～16:30		
		パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	金身ととのう 暖たまんまヨガ (80分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
		日野	日野		大石		
		17:30～18:30			17:15～18:15		
		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)			スタンダード80 (80分)		
		清都			瀬上		
17:30～18:30	17:30～18:30					17:30～18:30	17:30～18:30
リンパデトックスヨガ (80分)	金身ととのう 暖たまんまヨガ (80分)					アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	Sound Feel Yoga ver.2.(80分)
瀬上	日野					清都	清都
18:15～20:15	18:15～20:15					18:15～20:00	18:15～20:15
美ボディフロー ピラティス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)					BEAT CORE HIT (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)
日野	瀬上					清都	瀬上
21:00～22:00	21:00～21:45					20:45～21:45	21:00～22:00
スタンダード80 (80分)	ピラティス フットキャンピング (45分)					肩コリラックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
瀬上	日野					大石	瀬上

苦小牧店【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
10:30～11:15	10:30～11:30	10:30～11:15	定休日	臨時休業	10:30～11:30		10:30～11:30
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (80分)	BEAT CORE HIT (45分)			ホットピラティス (80分)		花粉症スクリヨガ (80分)
大石	日野	清都			日野		清都
12:00～13:00	12:15～13:25	12:00～13:00			12:15～13:15		12:15～13:15
リンパデトックスヨガ (80分)	Mother's Day Yoga (70分)	肩コリラックスヨガ (80分)			スタンダード80 (80分)		ダイエットヨガ (80分)
瀬上	大石	大石			大石		大石
13:45～14:45	14:10～15:10	13:45～14:45			14:00～15:30		14:00～15:00
スタンダード80 (80分)	ダイエットヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)			アドバンス80 (会員様限定) (90分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)
瀬上	大石	大石			日野		清都
	15:55～16:55	15:30～16:30					
	スタンダード80 (80分)	小顔リフトピラティス (80分)					
	瀬上	清都					
	17:40～18:40						
	リンパデトックスヨガ (80分)						
	瀬上						
17:30～18:30						17:30～18:30	17:30～18:15
小顔リフトピラティス (80分)						スタンダード80 (80分)	ピラティス フットキャンピング (45分)
清都						瀬上	日野
18:15～20:15					18:15～20:15	18:15～20:00	18:00～20:00
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)					リンパデトックスヨガ (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード80 (80分)
清都					瀬上	大石	瀬上
21:00～22:00					21:00～22:00	20:45～21:45	20:45～21:45
ダイエットヨガ (80分)					Sound Feel Yoga ver.2.(80分)	肩コリラックスヨガ (80分)	もも原ヨガティス (80分)
大石					清都	大石	日野

苦小牧店【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
10:30～11:15	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩こりラックスヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		ホットピラティス (60分)	スタンダード80 (60分)
大石	大石		瀬上	日野		日野	江畑
12:00～13:00	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		スタンダード80 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
日野	日野		江畑	瀬上		瀬上	日野
13:45～14:45	14:00～15:00		14:00～15:00			14:00～14:45	14:00～15:00
スタンダード80 (60分)	全身ととのう 暖たまんまヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)			ピラティス フットキャンピング (48分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
瀬上	日野		日野			日野	大石
15:30～16:30	15:45～16:45						15:45～16:45
リンパデトックスヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)						はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
瀬上	大石						日野
17:15～18:15							17:30～18:30
お腹引き締めヨガ (60分)							リンパデトックスヨガ (60分)
日野							瀬上
			17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	
			セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)	
			清都	清都	清都	清都	
			18:15～20:15	18:15～20:00	18:15～20:15	18:15～20:15	
			眠れる体に整えるヨガ (60分)	BEAT CORE HIT (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	
			大石	清都	瀬上	清都	
			21:00～22:00	20:45～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00	
			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	肩こりラックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)	
			清都	大石	清都	江畑	

苦小牧店【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
10:30～11:15	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:15	10:30～11:30
BEAT CORE HIT (45分)		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)
清都		清都	大石		大石	瀬上
12:00～13:00		12:15～13:15	12:15～13:15		12:00～13:00	12:15～13:15
スタンダード80 (60分)		ダイエットヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)		スタンダード80 (60分)	ホットピラティス (60分)
瀬上		大石	大石		瀬上	日野
13:45～14:45		14:00～15:00	14:00～14:45		13:45～14:45	14:00～15:00
セルトル美脚ヨガ (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	BEAT CORE HIT (45分)		花粉症スッキリヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)
清都		清都	清都		清都	清都
15:30～16:30						15:45～16:45
リンパデトックスヨガ (60分)						スタンダード80 (60分)
瀬上						江畑
						17:30～18:30
						セルトル美脚ヨガ (60分)
						清都
		17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30	
		スタンダード80 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	
		江畑		瀬上	日野	
		18:15～20:15	18:45～19:45	18:15～20:15	18:15～20:15	
		もも尻ヨガティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード80 (60分)	
		日野	瀬上	日野	江畑	
		21:00～22:00	20:30～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	
		リンパデトックスヨガ (60分)	アドバンス80 (会員様限定) (60分)	スタンダード80 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	
		瀬上	日野	瀬上	日野	