

上田店【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 小顎リフトビラティス (60分)	10:30~11:15 ピラティス ヌーブルイング (45分)	10:30~11:30 ボールでゆるめて ゆがみリヨガ (60分)		10:30~11:30 ホットピラティス (60分)	10:30~11:15 スタンダード60 (60分)	
	北村	北村	速達		西岡	西岡	
	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	12:15~13:15 もも尻ヨガティス (60分)	
	声澤	北村	北村		速達	速達	
	14:00~15:00 青中大人ヨガ (60分)	14:00~15:00 青コリラックスヨガ (60分)	14:00~15:00 スタンダード60 (60分)		14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
	北村	田村	西岡		速達	西岡	
		15:45~16:45 お腹引き締めヨガ (60分)	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		15:45~16:45 エアロビヨガ (60分)	田村	
		田村	北村		17:30~18:30 小顎リフトビラティス (60分)		
		17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分)			北村		
		速達					
		19:00~20:00 リンパデトックスヨガ (60分)					
		西岡					
17:30~18:30 ボールでゆるめて ゆがみリヨガ (60分)	17:30~18:30 青コリラックスヨガ (60分)				17:30~18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	17:30~18:30 パワーヨガAdvance (会員枠固定)(60分)	
田村	速達				田村	北村	
19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	19:15~20:15 もも尻ヨガティス (60分)				19:15~20:15 青コリラックスヨガ (60分)	19:15~20:15 青コリラックスヨガ (60分)	
田村	速達				北村	声澤	
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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00~22:00 スリムアップフレス (60分)	
声澤	田村				田村	北村	

〇〇店【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 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MDX~ (60分)	10:30~11:15 リンパデックスヨガ (60分)	10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (60分)			10:30~11:30 エアロピヨガ (60分)		10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)
芦澤	芦澤	田村			北村		芦澤
12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	12:15~13:15 背中美人ヨガ (60分)	12:15~13:15 リンパデックスヨガ (60分)			12:15~13:15 リンパデックスヨガ (60分)		12:15~13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
芦澤	田村	西岡			西岡		北村
14:00~15:00 免疫セラピーヨガ (60分)	14:00~15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00~15:00 ホットピラティス (60分)					14:00~15:00 スタンダード60 (60分)
北村	芦澤	西岡					奥平
	15:45~16:45 はじめての「ワーヨガ (会員様限定)(60分)	15:45~16:45 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)					
	速達	田村					
	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	田村					
	19:00~20:00 もも尻ヨガティス (60分)						
	速達						
17:30~18:30 スタンダード60 (60分)					17:30~18:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MDX~ (60分)		17:30~18:30 背中美人ヨガ (60分)
西岡					田村		田村
19:15~20:00 ピラティス ブーティキャンプ (45分)					19:15~20:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分)		19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
北村					田村		北村
21:00~22:00 リンパデックスヨガ (60分)					21:00~22:00 もも尻ヨガティス (60分)		21:00~22:00 小顎リフトピラティス (60分)
西岡					速達		田村

上田店【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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 声澤	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) バスリ		10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 北村	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 北村		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 声澤	10:30～11:30 青中成人ヨガ (60分) 田村
12:15～13:15 小顎リフトビラティス (60分) 北村	12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 奥平		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 声澤	12:15～13:15 スリムアッププレス (60分) 北村		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 北村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 声澤
14:00～15:00 スリムアッププレス (60分) 北村	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 田村			14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)	14:00～15:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 声澤
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 奥平	15:45～16:45 スタンダード60 (60分) バスリ						15:30～16:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) バスリ							17:00～18:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 北村
19:00～19:45 BEAT CORE HIIT (45分) 奥平							19:00～20:00 スタンダード60 (60分) バスリ
			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 奥平	17:30～18:30 エアロビヨガ (60分) 田村	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 声澤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 奥平	
			19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 田村	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 田村	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) バスリ	
			21:00～21:45 ビラティス ブートキャンプ (45分) 奥平	21:00～22:00 ホットビラティス (60分) 奥平	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 奥平	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 田村	

定休日

上田店【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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 奥平		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 奥平	10:30～11:30 ビラティス ブートキャンプ (45分) 奥平		10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 田村	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) バスリ
12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 田村		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 声澤	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 田村		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) バスリ	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 声澤
14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 田村		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 奥平	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 声澤		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 田村	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 声澤
15:45～16:30 BEAT CORE HIIT (45分) 奥平						15:45～16:45 スタンダード60 (60分) バスリ
						17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 北村
						19:00～20:00 エアロビヨガ (60分) 北村
		17:30～18:30 スタンダード60 (60分) バスリ	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 北村	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 北村	17:30～18:30 ホットビラティス (60分) 奥平	
		19:15～20:15 小顎リフトビラティス (60分) 北村	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) バスリ	19:15～20:15 スリムアッププレス (60分) 北村	19:00～20:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 北村	
		21:00～22:00 青中成人ヨガ (60分) 北村	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 北村	21:00～22:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 声澤	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥平	

定休日