

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 小顔リフトピラティス (80分)	10:30～11:15 ピラティス ブーティキャンプ (45分)	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:15 スタンダード80 (80分)		
	北村	北村	渡邊		西岡	西岡		
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	12:15～13:15 もも原ヨガティス (80分)		
	芦澤	北村	北村		渡邊	渡邊		
	14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		
	北村	田村	西岡		渡邊	西岡		
		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)		15:45～16:45 エアロビヨガ (80分)			
		田村	北村		田村			
		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (80分)			17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)			
		渡邊			北村			
		19:00～20:00 リンパデトックスヨガ (80分)			19:00～20:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)			
		西岡			北村			
17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)						17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員権限定) (80分)
田村	渡邊						田村	北村
19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	19:15～20:15 もも原ヨガティス (80分)						19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (80分)	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分)
田村	渡邊						北村	芦澤
21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)						21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	21:00～22:00 スリムアッププレス (80分)
芦澤	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 MIX～ (80分)	10:30～11:15 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	定休日	社員研修	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)		10:30～11:30 青登壇正ヨガ (80分)
声澤	声澤	田村			北村	声澤	
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)	
声澤	田村	西岡			西岡	北村	
14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (80分)	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)				14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	
北村	声澤	西岡				奥平	
	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)					
	渡邊	田村					
	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)						
	田村						
	19:00～20:00 もも原ヨガティス (80分)						
	渡邊						
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)	DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)
西岡					田村	声澤	田村
19:15～20:00 ピラティス プートキャンプ (45分)					19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)
北村					田村	北村	北村
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)					21:00～22:00 もも原ヨガティス (80分)	21:00～22:00 小麗リフトピラティス (80分)	21:00～22:00 原コリラックスヨガ (80分)
西岡					渡邊	北村	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 (80分) 芦澤	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) バスリ	定休日	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 北村	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 北村		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 芦澤	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分) 田村
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 芦澤	12:15～13:15 スリムアッププレス (80分) 北村		12:15～13:15 肩こりラックスヨガ (80分) 北村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 芦澤
小顔リフトピラティス (80分) 北村	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 奥平		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 田村			14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 芦澤	14:00～15:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分) 芦澤
14:00～15:00 スリムアッププレス (80分) 北村	骨盤矯正ヨガ (80分) 奥平						15:30～16:30 眠れる体に整えるヨガ (80分) 田村
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 奥平	スタンダード80 (80分) バスリ						17:00～18:30 アド/ンス80 (会員様限定) (80分) 北村
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) バスリ							19:00～20:00 スタンダード80 (80分) バスリ
19:00～19:45 BEAT CORE HIT (45分) 奥平			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 奥平	17:30～18:30 エアロビヨガ (80分) 田村	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 芦澤	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 奥平	
			19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 田村	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 田村	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 田村	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) バスリ	
			21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 奥平	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 奥平	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 田村	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (80分) 奥平	

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 (80分) 奥平	定休日	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (80分) 奥平	10:30～11:30 ピラティス 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 (80分) 田村	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) バスリ
12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 田村		12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 芦澤	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 田村		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) バスリ	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 芦澤
14:00～15:00 肩こりラックスヨガ (80分) 田村		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 奥平	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 芦澤		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 田村	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 芦澤
15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分) 奥平						15:45～16:45 スタンダード80 (80分) バスリ
						17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (80分) 北村
						19:00～20:00 エアロビヨガ (80分) 北村
		17:30～18:30 スタンダード80 (80分) バスリ	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 北村	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 北村	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 奥平	
		19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 北村	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) バスリ	19:15～20:15 スリムアッププレス (80分) 北村	19:00～20:30 アド/ンス80 (会員様限定) (80分) 北村	
		21:00～22:00 背中美人ヨガ (80分) 北村	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 北村	21:00～22:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分) 芦澤	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 奥平	