

## 金沢店【4月1日～4月8日スケジュール】

| 04/01  | 04/02                         | 04/03              | 04/04                               | 04/05  | 04/06                                      | 04/07 | 04/08   |
|--|-------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--|--|-------|---|
| 火  | 水                             | 木                  | 金                                   | 土  | 日  | 月     | 火   |
| 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分) | 肩コリラックスヨガ<br>(80分)            |                    | 10:30～11:30<br>腸活ヨガ ver.2<br>(80分)  | 10:30～11:40<br>ディープブレスヨガ<br>(70分)            | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>(80分)             | 定休日   | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)          |
| 奥村   | 浜崎                            |                    | 高橋                                  | 奥村   | 田村   |       | 高橋  |
| 12:15～13:15                                  | 12:15～13:15                   |                    | 12:15～13:15                         | 12:15～13:15                                  | 12:15～13:15                                |       | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) |
| リンパデトックスヨガ<br>(80分)                          | スタンダード80<br>(80分)             |                    | スタンダード80<br>(80分)                   | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                            | ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)                  |       | 奥村  |
| 浜崎   | 奥村                            |                    | 浜崎                                  | 浜崎   | 奥村   |       | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)                    |
| 14:00～15:00                                  | 14:00～15:00                   |                    | 14:00～15:00                         | 14:00～15:00                                  | 14:00～15:00                                |       | 高橋  |
| スタンダード80<br>(80分)                            | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)             |                    | ホットピラティス<br>(80分)                   | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                          | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分)         |       |   |
| 浜崎   | 浜崎                            |                    | 高橋                                  | 浜崎   | 田村   |       |   |
|  |                               |                    |                                     | 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)             | 15:45～16:45<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分) |       |   |
|  |                               |                    |                                     | 高橋   | 奥村   |       |   |
|  |                               |                    |                                     | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分) |  |       |   |
|  |                               |                    |                                     | 奥村   |  |       |   |
| 17:30～18:30                                  |                               | 17:30～18:30        | 17:30～18:30                         |  |  |       | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)                 |
| スタンダード80<br>(80分)                            |                               | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)  | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) |  |  |       | 浜崎  |
| 浜崎   |                               | 浜崎                 | 奥村                                  |  |  |       | 19:15～20:25<br>ディープブレスヨガ<br>(70分)                 |
| 19:15～20:15                                  | 19:15～20:15                   | 19:15～20:15        | 19:15～20:15                         |  |  |       | 奥村  |
| はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) (80分)                  | 腸活ヨガ ver.2<br>(80分)           | スタンダード80<br>(80分)  | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                 |  |  |       | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                  |
| 奥村   | 高橋                            | 高橋                 | 浜崎                                  |  |  |       | 浜崎  |
| 21:00～22:00                                  | 21:00～22:00                   | 21:00～22:00        | 21:00～22:00                         |  |  |       |   |
| スタンダード80<br>(80分)                            | Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) | 肩コリラックスヨガ<br>(80分) | 痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分)       |  |  |       |   |
| 奥村   | 奥村                            | 浜崎                 | 奥村                                  |  |  |       |   |

## 金沢店【4月9日～4月16日スケジュール】

| 04/09                              | 04/10                              | 04/11                          | 04/12  | 04/13                               | 04/14 | 04/15  | 04/16                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|-------|--|--|
| 水                                  | 木                                  | 金                              | 土  | 日                                   | 月     | 火  | 水  |
| 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)   |                                    | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>(80分) | 10:30～11:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (80分) | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)  | 定休日   | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)             | 10:30～11:30<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)           |
| 高橋                                 |                                    | 奥村                             | 奥村   | 浜崎                                  |       | 浅輪   | 奥村                                       |
| 12:15～13:15                        |                                    | 12:15～13:15                    | 12:15～13:15                                  | 12:15～13:45                         |       | 12:15～13:15                                  | 12:15～13:15                              |
| セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                  |                                    | リンパデトックスヨガ<br>(80分)            | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)                   | アド・センス80<br>(会員様限定) (80分)           |       | セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                            | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                      |
| 浜崎                                 |                                    | 浜崎                             | 高橋   | 高橋                                  |       | 浜崎   | 浜崎                                       |
|                                    |                                    | 14:00～15:00                    | 14:00～15:00                                  | 14:30～15:30                         |       | 14:00～15:00                                  | 14:00～15:00                              |
|                                    |                                    | スタンダード80<br>(80分)              | 花粉症スッキリヨガ<br>(80分)                           | アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) |       | スタンダード80<br>(80分)                            | Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)            |
|                                    |                                    | 浜崎                             | 奥村   | 高橋                                  |       | 浜崎   | 奥村                                       |
|                                    |                                    |                                | 15:45～16:45                                  | 16:15～17:15                         |       |  |  |
|                                    |                                    |                                | スリムアップブレス<br>(80分)                           | 肩コリラックスヨガ<br>(80分)                  |       |  |  |
|                                    |                                    |                                | 高橋   | 浜崎                                  |       |  |  |
|                                    |                                    |                                | 17:30～18:30                                  |                                     |       |  |  |
|                                    |                                    |                                | リンパデトックスヨガ<br>(80分)                          |                                     |       |  |  |
|                                    |                                    |                                | 浜崎   |                                     |       |  |  |
| 17:30～18:30                        | 17:30～18:30                        | 17:30～18:30                    |  |                                     |       | 17:30～18:30                                  |  |
| 花粉症スッキリヨガ<br>(80分)                 | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) | パワーヨガAdvance<br>(会員様限定) (80分)  |  |                                     |       | 腸活ヨガ ver.2<br>(80分)                          |  |
| 奥村                                 | 奥村                                 | 高橋                             |  |                                     |       | 高橋   |  |
| 19:15～20:15                        | 19:15～20:15                        | 19:15～20:15                    |  |                                     |       | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(80分) | 18:45～19:45<br>スタンダード80<br>(80分)         |
| Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分)      | 骨盤矯正ヨガ<br>(80分)                    | 子宮温活ヨガ<br>(80分)                |  |                                     |       | 奥村   | 浜崎                                       |
| 高橋                                 | 高橋                                 | 奥村                             |  |                                     |       | 21:00～22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分)     | 20:30～22:00<br>アド・センス80<br>(会員様限定) (80分) |
| 21:00～22:00                        | 21:00～22:00                        | 21:00～22:00                    |  |                                     |       | 高橋   | 高橋                                       |
| アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分) | もも灰ヨガティス<br>(80分)                  | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)     |  |                                     |       |  |  |
| 奥村                                 | 高橋                                 | 高橋                             |  |                                     |       |  |  |

金沢店【4月17日～4月24日スケジュール】

| 04/17   | 04/18  | 04/19   | 04/20  | 04/21 | 04/22   | 04/23                                     | 04/24                            |
|---|--|---|--|-------|---|---|----------------------------------|
| 木   | 金  | 土   | 日  | 月     | 火   | 水   | 木                                |
|   | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                   | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)                 | 10:30～11:30<br>Sound Feel Yoga<br>ver.2(80分) | 定休日   | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(80分) | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)          |                                  |
|   | 鈴木   | 浜崎  | 奥村   |       | 奥村  | 浅輪  |                                  |
|   | 12:15～13:15<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)                  | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>(80分)                  | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)             |       | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)                | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)          |                                  |
|   | 浜崎   | 五井  | 堀出   |       | 浜崎  | 浜崎  |                                  |
|   | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)                 | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) | 14:00～15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)               |       | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                  |   |                                  |
|   | 浜崎   | 奥村  | 奥村   |       | 浜崎  |   |                                  |
|   |  | 15:45～16:45<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)          | 15:45～16:45<br>スタンダード80<br>(80分)             |       |   |   |                                  |
|   |  | 奥村  | 堀出   |       |   |   |                                  |
|   |  | 17:30～18:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)                  |  |       |   |   |                                  |
|   |  | 浜崎  |  |       |   |   |                                  |
|   |  |   |  |       |   |   |                                  |
| 17:30～18:30<br>スリムアッププレス<br>(80分)                 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) |   |  |       | 17:30～18:30<br>全身ととう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)          | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)        | 17:30～18:30<br>スタンダード80<br>(80分) |
| 高橋  | 奥村   |   |  |       | 高橋  | 浜崎  | 浜崎                               |
| 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)                | 19:15～20:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)(80分)        |   |  |       | 19:15～20:15<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分)          | 19:15～20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分) | 19:15～20:15<br>子宮温活ヨガ<br>(80分)   |
| 浜崎  | 奥村   |   |  |       | 奥村  | 高橋  | 奥村                               |
| 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(80分) | 21:00～22:00<br>スタンダード80<br>(80分)                   |   |  |       | 21:00～22:00<br>スリムアッププレス<br>(80分)                 | 21:00～22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(80分)            | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>(80分) |
| 高橋  | 鈴木   |   |  |       | 高橋  | 高橋  | 奥村                               |

金沢店【4月25日～4月31日スケジュール】

| 04/25                                    | 04/26                                    | 04/27                              | 04/28 | 04/29  | 04/30                                     |
|--|--|------------------------------------|-------|--|---|
| 金  | 土  | 日                                  | 月     | 火  | 水   |
| 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)         | 10:30～11:30<br>全身ととう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分) | 10:30～11:30<br>花粉症スッキリヨガ<br>(80分)  | 定休日   | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)                   | 10:30～11:30<br>スタンダード80<br>(80分)          |
| 浜崎                                       | 高橋                                       | 奥村                                 |       | 五井   | 清水  |
| 12:15～13:45<br>アドバンス80<br>(会員様限定)(90分)   | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>(80分)         | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分) |       | 12:15～13:15<br>スタンダード80<br>(80分)                   | 12:15～13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)(80分) |
| 高橋                                       | 奥村                                       | 浜崎                                 |       | 高橋   | 高橋  |
| 14:30～15:30<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)        | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>(80分) | 14:00～15:00<br>スタンダード80<br>(80分)   |       | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)                 | 14:00～15:00<br>全身ととう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分)  |
| 浜崎                                       | 高橋                                       | 浜崎                                 |       | 浜崎   | 高橋  |
|  | 15:45～16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)       | 15:45～16:45<br>エアロビヨガ<br>(80分)     |       | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(80分) |   |
|  | 浜崎                                       | 奥村                                 |       | 高橋   |   |
|  | 17:30～18:40<br>ディーププレスヨガ<br>(70分)        |                                    |       | 17:30～18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>(80分)                  |   |
|  | 奥村                                       |                                    |       | 浜崎   |   |
|  |  |                                    |       |  |   |
| 17:30～18:30<br>ココロカラダ<br>リセットヨガ<br>(80分) |  |                                    |       |  |   |
| 奥村                                       |  |                                    |       |  |   |
| 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>(80分)           |  |                                    |       |  | 19:15～20:15<br>もも尻ヨガティス<br>(80分)          |
| 奥村                                       |  |                                    |       |  | 高橋  |
| 21:00～22:00<br>全身ととう<br>寝たまんまヨガ<br>(80分) |  |                                    |       |  | 21:00～22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(80分)        |
| 高橋                                       |  |                                    |       |  | 浜崎  |