

前橋店【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	定休日	月	火	水
10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30			10:30～11:30	10:30～11:30
もも原ヨガティス (80分)	金身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)			リンパデトックスヨガ (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)
森	川上	川上	若杉			門池	森
12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15			12:15～13:00	12:15～13:15
アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	ダイエットヨガ (80分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)	DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)			BEAT CORE HIT (45分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)
惟任	若杉	簡井	川上			森	森
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00			14:00～15:00	14:00～15:00
リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)			オトナのための オールインワンヨガ (80分)	ダイエットヨガ (80分)
惟任	川上	川上	若杉			森	若杉
		15:45～16:45	15:45～16:45			15:45～16:45	
		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)			お腹引き締めヨガ (80分)	
		簡井	川上			川上	
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30	17:30～18:30
ダイエットヨガ (80分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)	背中美人ヨガ (80分)				金身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
若杉	島田	門池				川上	門池
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15
みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	エアロビヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)				ホットピラティス (80分)	背中美人ヨガ (80分)
若杉	川上	門池				門池	門池
21:00～21:45	21:00～22:00						21:00～22:00
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (80分)						背中美人ヨガ 姿勢ピラティス (80分)
森	島田					門池	若杉

前橋店【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	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	全店研修	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30
ダイエットヨガ (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)			セルトル美脚ヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)
若杉	森	若杉			若杉	川上	門池
12:15～13:15	12:05～13:15	12:15～13:15			12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15
肩コリラクセスヨガ (80分)	Mother's Day Yoga (70分)	セルトル 美脚ヨガ (80分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	エアロビヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
若杉	川上	若杉			若杉	川上	門池
14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00			14:00～15:00		14:00～15:00
スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)	金身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)			アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)		エアロビヨガ (80分)
門池	森	川上			森		川上
	15:45～16:45	15:45～16:45					
	リンパデトックスヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)					
	川上	川上					
17:30～18:30	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)	スタンダード80 (80分)				ダイエットヨガ (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	ホットピラティス (80分)
門池	門池				若杉	若杉	門池
19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15
金身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)				ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	スリムアッププレス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
川上	門池				森	森	川上
21:00～22:00					21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00
DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)					美ボディフロー ピラティス (80分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	金身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)
川上					森	森	川上

前橋店【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 リンパデトックスヨガ (80分) 若杉	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 森	定休日	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 若杉	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 森	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 未定	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 森
12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 若杉	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 門池		12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分) 森	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 若杉	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川上	12:15～13:00 ピラティス フットキャンピング (45分) 森	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 未定
14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 川上	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 川上		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 森	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 門池	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 川上	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 森	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 森
15:45～16:45 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分) 川上	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 森						15:45～16:45 肩コリラクセスヨガ (80分) 若杉
17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 若杉			17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定		17:30～18:30 肩コリラクセスヨガ (80分) 宮沢	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 森	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 若杉
19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 川上			19:15～20:15 ダイエットヨガ (80分) 若杉	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 門池	19:15～20:00 BEAT CORE HIT (45分) 森	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分) 筒井	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 未定
			21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 若杉	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分) 川上	21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分) 宮沢	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 筒井	

前橋店【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 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 若杉	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 門池	10:30～11:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分) 川上	10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分) 森	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 若杉	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 未定
12:15～13:15 エアロビヨガ (80分) 島田		12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 門池	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 川上	12:15～13:15 スリムアッププレス (80分) 森	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 若杉	12:15～13:15 ホットピラティス (80分) 門池
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 島田		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 未定	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 門池	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 川上	14:00～15:00 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川上
15:45～16:45 ダイエットヨガ (80分) 若杉						15:45～16:30 ピラティス フットキャンピング (45分) 森
		17:30～18:30 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川上	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 森	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 若杉	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 川上	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 若杉
		19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 未定	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (80分) 森	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 若杉	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 門池	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分) 川上
		21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 川上	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 門池	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 門池	