

## 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	月	火	水	木
10:30～11:30 もも貴ヨガティス (60分) 森	10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分) 川上	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 若杉		10:30～11:30 リンパデックスヨガ (60分) 門池	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 森	10:30～11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 椎任	12:15～13:15 ダイエットヨガ (60分) 川上	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 椎任	12:15～13:15 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ 川上		12:15～13:00 BEAT CORE HIT (45分) 森	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 川上	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 若杉
14:00～15:00 リンパデックスヨガ (60分) 椎任	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 川上	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 川上	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 若杉		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 森	14:00～15:00 ダイエットヨガ (60分) 若杉	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 若杉
		15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 筒井	15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 川上		15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 川上		
17:30～18:30 ダイエットヨガ (60分) 若杉	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	17:30～18:30 青中熟人ヨガ (60分) 門池			17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 川上	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 門池	17:30～18:30 青中熟人ヨガ (60分) 門池
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	19:15～20:15 エアロピヨガ (60分) 川上	19:15～20:15 リンパデックスヨガ (60分) 門池			19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 門池	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 若杉	19:15～20:15 青中熟人ヨガ (60分) 門池
21:00～21:45 Best Drum Diet 3.0 (45分) 森	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 島田				21:00～22:00 青中熟人ヨガ (60分) 門池	21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	21:00～22:00 青中熟人ヨガ (60分) 若杉

定休日

## 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 ダイエットヨガ (60分) 若杉	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 森	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 川上	10:30～11:30 リンパデックスヨガ (60分) 川上	10:30～11:30 青中熟人ヨガ (60分) 門池	
12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 若杉	12:05～13:15 Mother's Day Yoga (70分)	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 若杉		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	12:15～13:15 エアロピヨガ (60分) 川上	12:15～13:15 リンパデックスヨガ (60分) 門池	
14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 門池	14:00～15:00 スリムアップブレス (60分) 森	14:00～15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 森		14:00～15:00 エアロピヨガ (60分) 川上	
	15:45～16:45 リンパデックスヨガ (60分) 川上	15:45～16:45 エアロピヨガ (60分) 川上					
17:30～18:30 リンパデックスヨガ (60分) 門池	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 門池			17:30～18:30 ダイエットヨガ (60分) 若杉	17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 若杉	17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 門池	
19:15～20:15 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 門池			19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 森	19:15～20:15 スリムアップブレス (60分) 森	19:15～20:15 リンパデックスヨガ (60分) 川上	
21:00～22:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 川上				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 森	21:00～22:00 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 森	21:00～22:00 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分) 川上	

全店研修  
定休日

#### 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 (60分)	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)		10:30~11:15 Best Drum Diet 3.0 (45分)	10:30~11:30 みるみる瘦れる 姿勢ピラティス (60分)	10:30~11:30 もも房ヨガティス (60分)	10:30~11:30 スタンダード80 (60分)	10:30~11:30 美ボディフロー ピラティス (60分)
若杉	森		門池	若杉	森	未定	森
12:15~13:15 ダイエットヨガ (60分)	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15~13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	12:15~13:00 ピラティス ブーストランプ (45分)	12:15~13:15 スタンダード80 (60分)
若杉	門池		森	若杉	川上	森	未定
14:00~15:00 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分)		14:00~15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	14:00~15:00 スタンダード80 (60分)	14:00~15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00~14:45 BEAT CORE HIIT (45分)
川上	川上		森	門池	川上	森	森
15:45~16:45 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MDX~ (60分)	15:45~16:45 オトナのための オンラインワンヨガ (60分)						15:45~16:45 肩コリラックスヨガ (60分)
川上	森						若杉
		定休日					
17:30~18:30 子宮温活ヨガ (60分)			17:30~18:30 スタンダード80 (60分)		17:30~18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス (60分)	17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)
若杉			未定		宮沢	森	若杉
19:15~20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)			19:15~20:15 ダイエットヨガ (60分)	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15~20:00 BEAT CORE HIIT (45分)	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	19:15~20:15 スタンダード80 (60分)
川上			若杉	門池	森	筒井	未定
			21:00~22:00 子宮温活ヨガ (60分)	21:00~22:00 エアロビヨガ (60分)	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	21:00~22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
			若杉	川上	宮沢	筒井	

#### 前橋店【5月25日～5月31日スケジュール】