

## 松本店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01 火	04/02 水	04/03 木	04/04 金	04/05 土	04/06 日	04/07 月	04/08 火
10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 秋山		10:30～11:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 秋山	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 秋山	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 北村		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 福山
12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 秋山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 福山		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 秋山	12:15～13:00 リンパデトックスヨガ (60分) 田中	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 福山		12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 福山
14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 宮崎	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 伊澤		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 宮崎	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 福山	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 福山		14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤
				15:45～16:45 スリムアッププレス (60分) 北村	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山		
				17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 田中		-	
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 宮崎		17:30～18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 秋山	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 福山			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山	
19:15～20:15 小顎リフトピラティス (60分) 伊澤	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 伊澤	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 伊澤	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 福山			19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 秋山	
21:00～22:00 スリムアッププレス (60分) 伊澤	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 福山	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 伊澤	21:00～22:00 青中年人ヨガ (60分) 宮崎			20:50～22:00 ディーププレスヨガ (70分) 伊澤	

## 松本店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09 水	04/10 木	04/11 金	04/12 土	04/13 日	04/14 月	04/15 火	04/16 水
10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 福山		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 秋山	10:30～11:30 もも肩ヨガティス (60分) 伊澤	10:30～11:30 脚トレーニング ヨガ(60分) 秋山		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 秋山	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山
12:15～13:45 アジャパンス60 (会員様限定)(60分) 伊澤		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 秋山	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 秋山	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 秋山		12:15～13:15 脚トレーニング ヨガ(60分) 秋山	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山
		14:00～15:00 青中年人ヨガ (60分) 福山	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 伊澤		14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 鈴木	14:00～15:00 ホットピラティス (60分) 福山
			15:45～16:45 エアロビヨガ (60分) 福山	15:45～16:45 小顎リフトピラティス (60分) 伊澤			
			17:30～18:40 ディーププレスヨガ (70分) 伊澤				
17:30～18:30 もも肩ヨガティス (60分) 伊澤	17:30～18:30 エアロビヨガ (60分) 福山	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤			17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 福山		
19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 秋山	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 石川	19:15～20:15 スリムアッププレス (60分) 伊澤			19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 鈴木	19:05～20:15 ディーププレスヨガ (70分) 伊澤	
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 秋山	21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 福山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 福山			21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 福山	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 伊澤	

定休日

## 松本店【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 スリムアッププレス (60分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード60 (60分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:40 ディープラエスヨガ (70分)	
	未定	福山	未定		未定	伊澤	
	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 スリムアッププレス (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 スリムアッププレス (60分)	
	秋山	未定	未定		伊澤	未定	
	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)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分)		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
	秋山	渡邊	伊澤		未定		
		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	15:45～17:15 アドベンチャー (会員様限定)(60分)				
		未定	伊澤				
		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)					
		渡邊					
17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	17:30～18:30 ホットピラティス (60分)			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	17:30～18:30 腹トレーニング ヨガ(60分)	
秋山	伊澤			秋山	福山	秋山	
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:15～20:00 Beet Drum Diet 3.0 (45分)	
伊澤	伊澤			伊澤	秋山	福山	
21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分)			21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	
秋山	福山			秋山	福山	秋山	

## 松本店【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 エアロビヨガ (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 もも肩こりヨガティス (60分)		10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)
福山	未定	伊澤		秋山	伊澤
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 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 スタンダード60 (60分)
秋山	福山	福山		伊澤	福山
14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)
福山	未定	福山		秋山	秋山
	15:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	15:45～16:45 小顎リフトピラティス (60分)		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
	伊澤	伊澤		伊澤	
	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)	
	伊澤			伊澤	
17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60分)				17:30～18:30	
伊澤					
19:15～20:15 もも肩こりヨガティス (60分)				19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
伊澤				秋山	
21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
未定				未定	