

松本店【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 スリムアッププレス (60分)	10:30～11:30 スタンダード80 (60分)	10:30～11:30 脚トレーニングヨガ(60分)		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)	
	小坂	福山	秋山		福山	秋山	
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:15 セルトルリラクスヨガ (60分)	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)		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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
	秋山	伊澤	福山		秋山	小坂	
	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT (45分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠既定)(60分)	14:00～15:00 脚トレーニングヨガ (60分)	
	秋山	伊澤	秋山		伊澤	秋山	
		15:45～16:45 エアロヨガ (60分)	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		15:45～16:30 Beet Drum Diet 3.0 (45分)		
		福山	福山		福山		
		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)			17:30～18:30 スタンダード80 (60分)		
		伊澤			伊澤		
	17:30～18:40 ディーププレスヨガ (70分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)				17:30～18:30 脚トレーニングヨガ (60分)	
	伊澤	福山				秋山	
	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	19:15～20:00 Beet Drum Diet 3.0 (45分)				19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分)	19:15～20:25 ディーププレスヨガ (70分)
	福山	福山				伊澤	伊澤
	21:00～22:00 スリムアッププレス (60分)	21:00～22:00 スタンダード80 (60分)				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員枠既定)(60分)
	小坂	小坂				伊澤	伊澤

松本店【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 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		10:30～11:30 スリムアッププレス (60分)		10:30～11:30 スタンダード80 (60分)
	福山	福山	秋山		小坂		未定
	12:15～13:15 スタンダード80 (60分)	12:15～13:15 小顎リリフトリティス (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (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)
	小坂	伊澤	秋山		小坂		小坂
	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00～15:00 スタンダード80 (60分)				14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
	福山	秋山	未定				伊澤
		15:45～16:45 もも尻ヨガティス (60分)	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)				
		伊澤	秋山				
		17:30～18:30 エアロヨガ (60分)					
		福山					
	17:30～18:30 ホットピラティス (60分)				17:30～18:30 脚トレーニングヨガ (60分)	17:00～18:30 アロハス30 (会員枠既定)(60分)	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分)
	伊澤				秋山	伊澤	伊澤
	19:15～20:15 セルトルリラクスヨガ (60分)				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	19:15～20:15 スタンダード80 (60分)
	伊澤				伊澤	秋山	未定
	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				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)	21:00～22:00 小顎リリフトリティス (60分)
	小坂				伊澤	秋山	伊澤

定休日

全店研修

松本店【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) 小坂	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 秋山		10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 小坂	10:30～11:30 腹トレビューティー ヨガ(60分) 秋山		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小坂	10:30～11:30 スリムアッププレス (60分) 小坂
12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 未定	12:15～13:15 腹トレビューティー ヨガ(60分) 秋山		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 秋山	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山		12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 伊澤	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 小坂
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小坂	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 未定		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山			14:00～15:00 スリムアッププレス (60分) 小坂	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 未定
15:45～16:30 BEAT CORE HIT (45分) 秋山	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山						15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 伊澤
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 未定							17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 伊澤
			17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 伊澤	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 未定	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 伊澤	
			19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小坂	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 秋山	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山	
			21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 伊澤	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (60分) 伊澤	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 未定	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 秋山	

松本店【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 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤		10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 秋山	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 未定		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 小坂	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (60分) 伊澤
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 小坂		12:15～13:15 スリムアッププレス (60分) 小坂	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 小坂		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 伊澤	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山
14:00～15:30 アドバンス60 (会員様限定)(60分) 伊澤		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 小坂	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 伊澤		14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 未定	14:00～15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 伊澤
16:15～17:15 リンパデトックスヨガ (60分) 小坂						15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 未定
						17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 秋山
			17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 秋山	17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 小坂	17:30～18:30 小顎リフピラティス (60分) 伊澤	
			19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 秋山	19:15～20:15 セルトル英脚ヨガ (60分) 伊澤	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 伊澤	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 未定
			21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 未定	21:00～22:00 腹トレビューティー ヨガ(60分) 秋山	21:00～22:00 エアロヨガ (60分) 伊澤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 小坂