

## 池袋店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01 木	05/02 金	05/03 土	05/04 日	05/05 月	05/06 火	05/07 水	05/08 木
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 杉山	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 杉山	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 高橋			10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 中村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 廣田	
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 廣田	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 廣田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 杉山			12:15～13:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 中村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 杉山	
14:00～15:00 エアロビヨガ (60分) 石川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 廣田	14:00～15:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 石川			14:00～15:00 肩トレーニング ヨガ(60分) 高橋	14:00～15:00 体じかでのパワーヨガ (全員様限定)(60分) 石川	
17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 中村	17:30～18:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 中村	17:30～18:30 ダイエットヨガ (60分) 高橋	17:15～18:15 特別レッスン 石川		15:45～17:15 アドシンス90 (全員様限定)(60分) 石川		
19:15～20:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 中村	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 高橋				18:00～18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石川		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 杉山
21:00～22:00 青中年人ヨガ (60分) 廣田	21:00～22:00 肩トレーニング ヨガ(60分) 高橋				19:15～20:15 エアロビヨガ (60分) 石川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 杉山	
						21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 高橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 廣田

定休日

## 池袋店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09 金	05/10 土	05/11 日	05/12 月	05/13 火	05/14 水	05/15 木	05/16 金
10:30～11:30 ダイエットヨガ (60分) 高橋	10:30～11:15 ピラティス ブードキャンプ (45分) 石川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 廣田			10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 高橋		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (全員様限定)(60分) 石山
12:15～13:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 中村	12:00～13:10 Mother's Day Yoga (70分) 中村	12:15～13:15 青中年人ヨガ (60分) 廣田			12:15～13:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 中村		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 石川
14:00～15:00 ホットピラティス (60分) 高橋	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	14:00～15:00 肩活ヨガ ver.2 (60分) 中村					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 石山
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 杉山	17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 未定				17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 未定	17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 高橋	17:30～18:15 Best Drum Diet 3.0 (45分) 石川
19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 杉山					19:15～20:15 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 石川	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 杉山	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 未定
21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 未定					21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 未定	21:00～22:00 ダイエットヨガ (60分) 高橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 廣田

全店研修

## 池袋店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17 土	05/18 日	05/19 月	05/20 火	05/21 水	05/22 木	05/23 金	05/24 土
9:00～10:00 <b>特別レッスン</b> 石川							
10:30～11:30 <b>全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)</b> 石川	10:30～11:30 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定		10:30～11:30 <b>美ボディフロー ピラティス (60分)</b> 菊川	10:30～11:30 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田		10:30～11:30 <b>お腹引き締めヨガ (60分)</b> 石川	10:30～11:30 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定
12:15～13:15 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	12:15～13:15 <b>ホットピラティス (60分)</b> 高橋		12:15～13:15 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田	12:15～13:15 <b>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)</b> 杉山		12:15～13:15 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	12:15～13:15 <b>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)</b> 杉山
14:00～15:00 <b>エアロピヨガ (60分)</b> 石川	14:00～15:00 <b>監トレビューティー ヨガ(60分)</b> 高橋		14:00～15:00 <b>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)</b> 廣田	14:00～15:00 <b>DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分)</b> 石川		14:00～15:00 <b>はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)</b> 石川	14:00～15:00 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田
15:45～16:45 <b>ホットピラティス (60分)</b> 高橋	15:45～16:45 <b>セルトル美脚ヨガ (60分)</b> 杉山						15:45～16:45 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定
17:30～18:30 <b>監トレビューティー ヨガ(60分)</b> 高橋			17:30～18:30 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	17:30～18:30 <b>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)</b> 杉山	17:30～18:30 <b>ホットピラティス (60分)</b> 高橋	17:30～18:30 <b>セルトル美脚ヨガ (60分)</b> 杉山	17:30～18:30
			19:15～20:15 <b>肩コリラックスヨガ (60分)</b> 杉山	19:15～20:15 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	19:15～20:00 <b>ピラティス ナートキヤンプ (45分)</b> 石川	19:15～20:15 <b>眠れる体に整えるヨガ (60分)</b> 高橋	19:15～20:15
			21:00～22:00 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	21:00～22:00 <b>ホットピラティス (60分)</b> 高橋	21:00～22:00 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田	21:00～22:00 <b>セルトル美脚ヨガ (60分)</b> 杉山	21:00～22:00

定休日

## 池袋店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25 日	05/26 月	05/27 火	05/28 水	05/29 木	05/30 金	05/31 土
10:30～11:30 <b>背中美人ヨガ (60分)</b> 廣田	10:30～11:30 <b>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)</b> 杉山	10:30～11:30 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田		10:30～11:30 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	10:30～11:30 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田	
12:15～13:15 <b>肩コリラックスヨガ (60分)</b> 杉山	12:15～13:15 <b>ホットピラティス (60分)</b> 高橋	12:15～13:15 <b>アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)</b> 杉山		12:15～13:15 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田	12:15～13:15 <b>ホットピラティス (60分)</b> 高橋	
14:00～15:00 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	14:00～15:00 <b>肩コリラックスヨガ (60分)</b> 杉山			14:00～15:00 <b>背中美人ヨガ (60分)</b> 廣田	14:00～15:00 <b>アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)</b> 高橋	
15:45～16:45 <b>リンパデトックスヨガ (60分)</b> 廣田					15:45～16:45 <b>DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分)</b> 石川	
			17:30～18:30 <b>全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)</b> 石川	17:30～18:30 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	17:30～18:30 <b>監トレビューティー ヨガ(60分)</b> 高橋	17:30～18:30 <b>はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)</b> 石川
			19:15～20:15 <b>スタンダード60 (60分)</b> 未定	19:15～20:15 <b>美ボディフロー ピラティス (60分)</b> 石川	19:15～20:15 <b>パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)</b> 石山	19:15～20:15 <b>眠れる体に整えるヨガ (60分)</b> 高橋
			21:00～22:00 <b>エアロピヨガ (60分)</b> 石川	21:00～22:00 <b>眠れる体に整えるヨガ (60分)</b> 高橋	21:00～22:00 <b>アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)</b> 石山	21:00～22:00 <b>お腹引き締めヨガ (60分)</b> 石川

定休日