

池袋店【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
				定休日			
	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 杉山	10:30～11:30 肩こりラックスヨガ (80分) 杉山	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 高橋		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 中村	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 廣田	
	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 廣田	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 廣田	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 杉山		12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 中村	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 杉山	
	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 石川	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 廣田	14:00～15:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分) 石川		14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 高橋	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 石川	
		15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 高橋	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 石川		15:45～17:15 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 石川		
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 中村	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 中村	17:30～18:30 ダイエットヨガ (80分) 高橋	17:15～18:15 特別レッスン 石川		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 (80分) 杉山
19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 中村	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 高橋					19:15～20:15 エアロビヨガ (80分) 石川	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 杉山
21:00～22:00 育中美人ヨガ (80分) 廣田	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 高橋					21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 高橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 廣田

池袋店【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
			全店研修	全店研修			
10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 高橋	10:30～11:15 ピラティス フットキャンピング (48分) 石川	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 廣田			10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 高橋		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分) 石山
12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 中村	12:00～13:10 Mother's Day Yoga (70分) 中村	12:15～13:15 育中美人ヨガ (80分) 廣田			12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 中村		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 石川
14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 高橋	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 石川	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 中村					14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 石山
	15:45～16:45 肩こりラックスヨガ (80分) 杉山	15:45～16:45 ホットピラティス (80分) 高橋					
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 杉山	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定				17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 未定	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 高橋	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 石川
19:15～20:15 肩こりラックスヨガ (80分) 杉山					19:15～20:15 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分) 石川	19:15～20:15 肩こりラックスヨガ (80分) 杉山	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 未定
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定					21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 未定	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 高橋	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 廣田

池袋店【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
9:00～10:00 特別レッスン		定休日					
石川							
10:30～11:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)
石川	未定		菊川	廣田		石川	未定
12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 ホットピラティス (80分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分)		12:15～13:15 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分)
未定	高橋		廣田	杉山		未定	杉山
14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)		14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)	14:00～15:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)
石川	高橋		廣田	石川		石川	廣田
15:45～16:45 ホットピラティス (80分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分)						15:45～16:45 スタンダード80 (80分)
高橋	杉山						未定
17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)			17:30～18:30 スタンダード80 (80分)		17:30～18:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分)	17:30～18:30 ホットピラティス (80分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)
高橋			未定		杉山	高橋	杉山
			19:15～20:15 肩こりラックスヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)	19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)	
			杉山	未定	石川	高橋	
			21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 ホットピラティス (80分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	
			未定	高橋	廣田	杉山	

池袋店【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
	定休日					
10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)		10:30～11:30 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)
廣田		杉山	廣田		未定	廣田
12:15～13:15 肩こりラックスヨガ (80分)		12:15～13:15 ホットピラティス (80分)	12:15～13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 ホットピラティス (80分)
杉山		高橋	杉山		廣田	高橋
14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 肩こりラックスヨガ (80分)			14:00～15:00 背中美人ヨガ (80分)	14:00～15:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)
未定		杉山			廣田	高橋
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)						15:45～16:45 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)
廣田						石川
		17:30～18:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)
		石川	未定	高橋	未定	石川
		19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分)	
		未定	石川	石山	高橋	
		21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (80分)	21:00～22:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分)	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)	
		石川	高橋	石山	石川	