

札幌駅前店【10月1日～10月8日スケジュール】

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 桑原	10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 鈴木		10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 鈴木	10:30~11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 鈴木	10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 和平	10:30~12:00 アドバンス80 (会員様限定)(80分) 橋	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 桑原
12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 橋	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 桑原		12:15~13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 鈴木	12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 岡田	12:15~13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 和平	12:45~13:45 スタンダード80 (80分) 日暮	12:15~13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 橋
14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 桑原			14:00~14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 和平	14:00~15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 和平	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 日暮	14:30~15:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 和平	14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 桑原
				15:45~16:45 背中美人ヨガ (80分) 鈴木	15:45~16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 和平		
				17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 岡田			
17:00~18:30 FIRE (90分) 北島	17:30~18:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 和平	17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 日暮	17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 橋			17:30~18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 鈴木	17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 岡田
19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 日暮	19:15~20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田	19:15~20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 岡田			19:15~20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 和平	19:15~20:15 背中美人ヨガ (80分) 鈴木
21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 日暮	21:00~22:00 エアロビヨガ (80分) 和平	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田	21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 日暮			21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 鈴木	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田

札幌駅前店【10月9日～10月16日スケジュール】

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 桑原		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 大山	10:30~11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 鈴木	定休日	10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 桑原	10:30~11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 鈴木
12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 日暮		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田	12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 大山	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 日暮		12:15~13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 岡田	12:15~13:15 ホットピラティス (80分) 桑原
14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 桑原		14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 日暮	14:00~15:00 背中美人ヨガ (80分) 鈴木	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田		14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 桑原	
			15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 和平	15:45~16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 鈴木			
			17:30~18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分) 岡田				
	17:30~18:30 背中美人ヨガ (80分) 鈴木	17:30~18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 橋				17:30~18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 橋	17:30~18:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 和平
19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田	19:15~20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 和平	19:15~20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 和平				19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 和平	19:15~20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 岡田
21:00~22:00 背中美人ヨガ (80分) 鈴木	21:00~22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 鈴木	21:00~22:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 和平				21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 日暮	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 岡田

札幌駅前店【10月17日～10月24日スケジュール】

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 背中美人ヨガ (60分) 鈴木	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 日暮	10:30～11:15 ピラティス フーズキャンブ (45分) 和平	9:00～10:00 特別レッスン(60分) 大山	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 梶原	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 梶原	
	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 橋	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 和平	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 鈴木	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 和平	12:15～13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 和平	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 岡田	
	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 鈴木	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 和平	14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分) 鈴木	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 大山	14:00～15:00 ホットピラティス (60分) 梶原	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 梶原	
		15:45～16:45 背中美人ヨガ (60分) 鈴木	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) 和平	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 和平			
		17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 鈴木					
17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 日暮	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 和平			17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 日暮	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田		17:30～18:30 背中美人ヨガ (60分) 鈴木
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 岡田	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 和平			19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 橋	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 日暮	19:15～20:00 ピラティス フーズキャンブ (45分) 和平	19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 日暮
21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 日暮			21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 鈴木	21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 岡田	21:00～22:00 スタンダード80 (60分) 日暮	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 鈴木

札幌駅前店【10月25日～10月31日スケジュール】

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 岡田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 岡田	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 岡田	定休日	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 梶原	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分) 和平		
12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 日暮	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 鈴木	12:15～13:45 EX/パワーヨガ (会員様限定) (60分) 和平		12:15～13:45 WATER (60分) 北島	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 日暮		
14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 岡田	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 日暮	14:30～15:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 岡田		14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 橋			
	15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 鈴木	16:15～17:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 和平					
	17:30～18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田						
17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 和平					17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 岡田	17:30～18:30 背中美人ヨガ (60分) 鈴木	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 橋
19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 鈴木					19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 鈴木	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 岡田	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 鈴木
21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 和平					21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 岡田	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 鈴木	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 岡田