

秋田店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 リンパデックスヨガ (60分) 猪島	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 桑原		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 遠藤	10:30～11:30 エアロビヨガ (60分) 猪島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 望月		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月
12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 桑原	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 桑原	12:15～13:45 Eバワーヨガ (会員様限定)(60分) 桑原		12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 桑原
14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 望月	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 猪島		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 桑原	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 遠藤	14:30～15:30 腸トレピューティー ヨガ(60分) 望月		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 桑原
				15:45～16:45 リンパデックスヨガ (60分) 猪島	16:15～17:15 青中美人ヨガ (60分) 猪島		
				17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島			
17:30～18:30 パワーYoga Advance (会員様限定)(60分) 遠藤		17:30～18:30 リンパデックスヨガ (60分) 猪島	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 望月				17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島
19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 桑原	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 遠藤	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (60分) 遠藤	19:15～20:15 腸トレピューティー ヨガ(60分) 望月				19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 遠藤
21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 桑原	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 遠藤	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島				21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 遠藤

秋田店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 遠藤		10:30～11:30 青中美人ヨガ (60分) 猪島	10:30～11:30 腸トレピューティー ヨガ(60分) 望月	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 望月		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 遠藤	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 桑原
12:15～13:45 Eバワーヨガ (会員様限定)(60分) 桑原		12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 遠藤	12:15～13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 遠藤	12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 遠藤		12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 望月	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 桑原
		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 遠藤	14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (60分) 遠藤		14:00～15:00 ホットピラティス (60分) 遠藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 遠藤
			15:45～16:45 青中美人ヨガ (60分) 猪島	15:45～16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) 望月			
			17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島				
17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 望月	17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島	17:30～18:30 腸トレピューティー ヨガ(60分) 望月			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 桑原		
19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 望月	19:15～20:15 スタンダード60 (60分) 猪島	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 遠藤			19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 望月	
21:00～22:00 リンパデックスヨガ (60分) 猪島	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 猪島	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 望月			21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 桑原	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 猪島	

秋田店【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 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星月	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 遠藤		10:30～11:30 ■トレーニング ヨガ(60分) 星月	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 遠藤	
	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 星月	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定)(60分) 桑原	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (会員様限定)(60分) 桑原		12:15～13:15 スタンダード60 (60分) 星月	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 遠藤	
	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島	14:30～15:30 スタンダード60 (60分) 遠藤	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 桑原		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 桑原		
		16:15～17:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 桑原	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 星月				
		18:00～18:45 ピラティス ブートキャンプ (60分) 遠藤					
17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 星月	17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 桑原				17:30～18:30 免疫セラピーヨガ (60分) 桑原	17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 星月	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 遠藤
19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 猪島	19:15～20:15 パワーヨガAdvanced (会員様限定)(60分) 遠藤				19:15～20:15 エアロビヨガ (60分) 遠藤	19:15～20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 桑原	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 星月
21:00～22:00 背中美人ヨガ (60分) 猪島	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 桑原				21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 遠藤	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (60分) 桑原	21:00～22:00 ■トレーニング ヨガ(60分) 星月

秋田店【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 花粉症スッキリヨガ (60分) 桑原	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 桑原	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 猪島		10:30～11:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 桑原	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 星月
12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (60分) 桑原	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 猪島	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分) 星月		12:15～13:15 ■活ヨガ ver.2 (60分) 星月	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 桑原
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 猪島	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 遠藤	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 猪島		14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ (60分) 遠藤	14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 桑原
	15:45～16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 桑原	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 星月		15:30～16:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 星月	
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 星月	スタンダード60 (60分) 遠藤			17:15～18:45 EXパワーヨガ (会員様限定)(60分) 桑原	
19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 遠藤					19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 猪島
21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 星月					21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 遠藤