

## 新前橋店【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 スリムアッププレス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		10:30～11:30 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分)	定休日	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分)
堀口	宮沢		宮沢	堀口	林		鎌ヶ江
12:15～13:15 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	12:15～13:45 アディンス90 (会員様限定)(80分)	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分)
宮沢	宮沢		林	林	鎌ヶ江		林
14:00～15:00 肩コリラクセスヨガ (80分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分)		14:00～15:00 エアロヨガ (80分)	14:30～15:30 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分)		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分)
宮沢	鎌ヶ江		林	鎌ヶ江	林		鎌ヶ江
				16:15～17:15 免疫セラピーヨガ (80分)	15:45～16:45 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)		
				林	鎌ヶ江		
17:30～18:30 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)		17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	18:00～19:00 背中美人ヨガ (80分)			17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
鎌ヶ江		堀口	鎌ヶ江	鎌ヶ江			宮沢
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (80分)				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
林	堀口	宮沢	鎌ヶ江				堀口
21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ (80分)	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)	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 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)
鎌ヶ江	鎌ヶ江	堀口	堀口				宮沢

## 新前橋店【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 背中美人ヨガ (80分)		10:30～11:30 肩コリラクセスヨガ (80分)	10:30～11:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	定休日	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)
鎌ヶ江		宮沢	宮沢	宮沢		堀口	堀口
12:15～13:15 免疫セラピーヨガ (80分)		12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (80分)	12:15～13:15 腫トレビューティー ヨガ(80分)	12:15～13:15 アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
林		鎌ヶ江	鎌ヶ江	宮沢		宮沢	堀口
		14:00～15:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
		宮沢	鎌ヶ江	堀口		林	宮沢
			15:45～16:45 肩コリラクセスヨガ (80分)	15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (80分)			
			宮沢	堀口			
17:30～18:30 肩コリラクセスヨガ (80分)	17:30～18:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)	17:30～18:30 スリムアッププレス (80分)			17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	
宮沢	宮沢	堀口	堀口			堀口	
19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (80分)				19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	19:15～20:15 免疫セラピーヨガ (80分)
宮沢	宮沢	鎌ヶ江				鎌ヶ江	林
21:00～22:00 美ボディフロー 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 スリムアッププレス (80分)				21:00～22:00 アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	21:00～22:00 ホットピラティス (80分)
堀口	堀口	堀口				鎌ヶ江	鎌ヶ江

## 新前橋店【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 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 エアロビヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	
	宮沢	宮沢	林		宮沢	金沢	
	12:15～13:15 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	12:15～13:15 スタンダード80 (80分)		12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	12:15～13:15 背中美人ヨガ (80分)	
	宮沢	鎌ヶ江	堀口		堀口	金沢	
	14:00～15:00 スリムアッププレス (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 ホットピラティス (80分)		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		
	堀口	宮沢	堀口		堀口		
		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)	15:45～16:45 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)				
		堀口	林				
17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)	17:00～18:00 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 ホットピラティス (80分)			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 免疫セラピーヨガ (80分)
鎌ヶ江	堀口	鎌ヶ江			林	林	林
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	18:45～19:45 腫トレビューティー ヨガ(80分)				19:15～20:15 肩コリラクゼーション (80分)	19:15～20:15 ホットピラティス (80分)	19:15～20:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分)
宮沢	林				宮沢	林	宮沢
21:00～22:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分)	20:30～22:00 アドバンスト80 (会員権限定)(80分)				21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分)
宮沢	林				林	堀口	林

## 新前橋店【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 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (80分)
堀口	堀口	堀口		堀口	鎌ヶ江
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 HERBAL RELAX (80分)	12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分)		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分)	12:15～13:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)
宮沢	宮沢	林		福山	鎌ヶ江
14:00～15:00 免疫セラピーヨガ (80分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分)	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)	14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分)
林	宮沢	林		宮沢	林
	15:45～16:45 スリムアッププレス (80分)	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)		15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)	
	堀口	堀口		福山	
17:30～18:15 ピラティス ブートキャンプ (80分)	17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)			17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (80分)	
鎌ヶ江	鎌ヶ江			堀口	
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)					19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)
林					堀口
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分)					21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定)(80分)
鎌ヶ江					林