

上里店【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	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30
エアロビヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		オトナのための オールインワンヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	子宮温活ヨガ (80分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)
島田	川田		佐藤	筒井	島田		筒井
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
花粉症スッキリヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		お腹引き締めヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	もも尻ヨガティス (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)
筒井	川田		島田	島田	佐藤		佐藤
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
セルトル美脚ヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)		美ボディフロー ピラティス (80分)
島田	筒井		佐藤	筒井	島田		筒井
				15:45～16:45	15:45～16:45		
				スタンダード80 (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)		
				島田	佐藤		
				17:30～18:30			
				腸活ヨガ ver.2 (80分)			
				川田			
17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30
はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)				オトナのための オールインワンヨガ (80分)
川田		川田	川田				佐藤
19:15～20:15	18:45～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:00
みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	アドバンス80 (会員様限定)(80分)	スタンダード80 (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)				Beet Drum Diet 3.0 (45分)
佐藤	筒井	川田	島田				川田
20:50～21:50	20:50～21:50	20:50～21:50	20:50～21:50				20:50～21:50
全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)				リンパデトックスヨガ (80分)
川田	佐藤	島田	川田				川田

上里店【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		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
ホットピラティス (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)
佐藤		筒井	島田	川田		筒井	佐藤
12:15～13:15		12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
スタンダード80 (80分)		Beet Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)
川田		川田	川田	筒井		川田	筒井
		14:00～15:00	14:00～15:30	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	アドバンス80 (会員様限定)(80分)	エアロビヨガ (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)
		川田	筒井	筒井		筒井	佐藤
			16:15～17:15	15:45～16:45			
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	腸活ヨガ ver.2 (80分)			
			筒井	川田			
			18:00～19:00				
			子宮温活ヨガ (80分)				
			島田				
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30	
Sound Feel Yoga ver.2(80分)	スタンダード80 (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)				アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	
筒井	島田	島田				島田	
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15
子宮温活ヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	肩コリラックスヨガ (80分)				骨盤矯正ヨガ (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)
島田	佐藤	佐藤				佐藤	筒井
20:50～21:50	20:50～21:50	20:50～21:50				20:50～21:50	20:50～21:50
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)				お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
筒井	島田	島田				島田	島田

上里店【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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	
	島田	島田	川田		川田	川田	
	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分)		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分)	
	簡井	川田	島田		島田	島田	
	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分)		
	島田	島田	島田		川田		
		15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分)	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)				
		簡井	川田				
		17:30～18:30 スタンダード80 (80分)					
		川田					
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (80分)	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)	17:30～18:30 肩こりリラックスヨガ (80分)	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
簡井	川田				島田	佐藤	川田
19:15～20:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)				19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分)
佐藤	簡井				簡井	簡井	島田
20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (80分)				20:50～21:50 美ボディフロー ピラティス (80分)	20:50～21:50 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (80分)
簡井	川田				簡井	佐藤	川田

上里店【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 もも尻ヨガティス (80分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	10:30～11:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)
佐藤	佐藤	佐藤		佐藤	島田
12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (80分)		12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分)	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)
簡井	佐藤	簡井		佐藤	川田
14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 ホットピラティス (80分)		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
簡井	川田	佐藤		島田	島田
	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分)		15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
	川田	簡井		川田	
	17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)			17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)	
	簡井			島田	
17:30～18:30 スタンダード80 (80分)					
島田					
19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分)					19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)
川田					佐藤
20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)					20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
島田					川田