

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 エアロビヨガ (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
島田	川田		佐藤	筒井	島田		筒井
12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15～13:15 もも肩ヨガティス (60分)		12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)
筒井	川田		島田	島田	佐藤		佐藤
14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		14:00～15:00 美ボディフロー ビラティス (60分)
島田	筒井		佐藤	筒井	島田		筒井
				15:45～16:45 スクダーラ60 (60分)	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)		
				島田	佐藤		
				17:30～18:30 腰活ヨガ ver.2 (60分)			
				川田			
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				17:30～18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
川田		川田	川田				佐藤
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	19:15～20:15 スタンダード60 (60分)	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分)				19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)
佐藤	筒井	川田	島田				川田
20:50～21:50 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ (60分)	20:50～21:50 子宮温活ヨガ (60分)	20:50～21:50 スタンダード60 (60分)				20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (60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 ホットビラティス (60分)		10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:30 もも肩ヨガティス (60分)
佐藤		筒井	島田	川田		筒井	佐藤
12:15～13:15 スタンダード60 (60分)		12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		12:15～13:15 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
川田		川田	川田	筒井		川田	筒井
		14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	14:00～15:00 エアロビヨガ (60分)		14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)
		川田	筒井	筒井		筒井	佐藤
				16:15～17:15 アロマリラックスヨガ FRUTY DIET (60分)	15:45～16:45 腰活ヨガ ver.2 (60分)		
				筒井	川田		
				18:00～19:00 子宮温活ヨガ (60分)			
				島田			
17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
筒井	島田	島田				島田	
19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分)	19:15～20:15 もも肩ヨガティス (60分)	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分)				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:15～20:15 美ボディフロー ビラティス (60分)
島田	佐藤	佐藤				佐藤	筒井
20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	20:50～21:50 お腹引き締めヨガ (60分)	20:50～21:50 エアロビヨガ (60分)				20:50～21:50 お腹引き締めヨガ (60分)	20:50～21:50 スタンダード60 (60分)
筒井	島田	島田				島田	島田

定休日

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 (60分) 島田	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田		10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 川田	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田	
	12:15～13:15 美ボディフロー ビラティス (60分) 筒井	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 川田	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (60分) 島田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	12:15～13:15 エアロヨガ (60分) 島田	
	14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 島田		14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田		
		15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 川田				
		17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 川田					
17:30～18:30 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田			17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 佐藤	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 川田	
19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	19:15～20:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 筒井			19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 筒井	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田	
20:50～21:50 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 川田			20:50～21:50 美ボディフロー ビラティス (60分) 筒井	20:50～21:50 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 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 もも肩ヨガティス (60分) 佐藤	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 佐藤	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 島田
12:15～13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 筒井	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田
14:00～15:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 川田	14:00～15:00 ホットビラティス (60分) 佐藤		14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 島田
15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 川田	15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分) 筒井		15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 川田		
17:30～18:30 エアロヨガ (60分) 筒井			17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 島田		
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 島田					
19:15～20:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 川田			19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 佐藤		
20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田			20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 川田		