

上里店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01 木	05/02 金	05/03 土	05/04 日	05/05 月	05/06 火	05/07 水	05/08 木
		10:30～11:30 オナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 佐藤	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 川田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 筒井	
		12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 川田	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分) 島田	
		14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 川田	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 佐藤	14:00～15:00 エアロピヨガ (60分) 島田	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 筒井	
			15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田	15:45～17:15 アジャシヨガ (全員様限定)(60分) 筒井	15:45～16:55 ディープリヨガ (70分) 川田		
			17:30～18:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 川田		17:40～18:40 パワーヨガ Advance (全員様限定)(60分) 筒井		
17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 島田	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 川田					17:20～18:30 ディープリヨガ (70分) 川田	
19:15～20:15 スタンダード80 (60分) 川田	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみヨガ (60分) 筒井					19:15～20:15 もも尻ヨガピラティス (60分) 佐藤	19:15～20:15 背中美人ヨガ (60分) 佐藤
20:50～21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (全員様限定)(60分) 川田					20:50～21:50 スタンダード80 (60分) 島田	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 川田

上里店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09 金	05/10 土	05/11 日	05/12 月	05/13 火	05/14 水	05/15 木	05/16 金
10:30～11:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (60分) 川田	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分) 島田		10:30～11:30 パワーヨガ Advance (全員様限定)(60分) 筒井			10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤
12:15～13:15 オナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	12:15～13:25 Mother's Day Yoga (70分) 島田	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川田		12:15～13:25 ディープリヨガ (70分) 川田			12:15～13:15 背中美人ヨガ (60分) 佐藤
14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 川田	14:10～15:10 ホットピラティス (60分) 佐藤	14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 川田					14:00～15:00 スタンダード80 (60分) 川田
	15:55～16:55 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田					
	17:40～18:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田						
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田				17:30～18:30 スタンダード80 (60分) 島田	17:30～18:30 オナのための オールインワンヨガ (60分) 佐藤	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	
19:15～20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 佐藤				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 佐藤	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 筒井	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 川田	
20:50～21:50 エアロピヨガ (60分) 島田				20:50～21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 島田	20:50～21:50 ホットピラティス (60分) 佐藤	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	

定休日

全店研修

上里店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	10:30~11:30 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分)		10:30~11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	10:30~11:30 美ボディフロー ビーチス (60分)		10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (60分)	10:30~11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
川田	筒井		筒井	筒井		鳥田	鳥田
12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	12:15~13:15 もも尻ヨガティス (60分)		12:15~13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	12:15~13:15 スタンダード80 (60分)		12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)
鳥田	佐藤		川田	川田		鳥田	会沢
14:00~15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00~15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		14:00~15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00~15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)		14:00~15:00 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分)	14:00~15:00 エアロヨガ (60分)
筒井	筒井		筒井	佐藤		会沢	鳥田
15:45~16:45 スタンダード80 (60分)	15:45~16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分)						15:45~16:45 もも尻ヨガティス (60分)
鳥田	佐藤						佐藤
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 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分)
川田							会沢
			17:30~18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	17:30~18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)	17:30~18:30 スタンダード80 (60分)	17:30~18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	
			佐藤		川田	川田	
			19:15~20:15 骨中筋人ヨガ (60分)	18:45~20:15 アドバンス80 (会員様限定)(60分)	19:15~20:15 ホットビラティス (60分)	19:15~20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	
			会沢	会沢	佐藤	川田	
			20:50~21:50 骨盤矯正ヨガ (60分)	20:50~21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	20:50~21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	21:00~21:45 BEAT CORE HIT (45分)	
			佐藤	島田	川田	会沢	

上里店【5月25日～5月31日スケジュール】