

上里店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
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 (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 ホットピラティス (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 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)	
	佐藤	島田	佐藤		川田	筒井	
	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	12:15～13:15 音響矯正ヨガ (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 スタンダード80 (80分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	
	筒井	佐藤	筒井		島田	川田	
	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 エアロビヨガ (80分)	14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)	
	佐藤	川田	佐藤		島田	筒井	
		15:45～16:45 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分)	15:45～17:15 アディンス80 (会員様限定)(80分)		15:45～16:55 ディープブレスヨガ (70分)		
		島田	筒井		川田		
		17:30～18:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MIX～ (80分)			17:40～18:40 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)		
		川田			筒井		
17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)						17:20～18:30 ディープブレスヨガ (70分)
島田	川田						川田
19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分)					19:15～20:15 もも筋ヨガティス (80分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)
川田	筒井					佐藤	佐藤
20:50～21:50 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)	20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)					20:50～21:50 スタンダード80 (80分)	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (80分)
島田	川田					島田	川田

上里店【5月9日～5月16日スケジュール】

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

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 MDX～ (80分) 川田	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 筒井	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 筒井	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 筒井		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 島田	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 島田
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 島田	12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤		12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川田	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 川田		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 島田	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 会沢
14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 筒井	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 筒井		14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 筒井	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤		14:00～15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 会沢	14:00～15:00 エアロビヨガ (80分) 島田
15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 島田	15:45～16:45 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 佐藤						15:45～16:45 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤
17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 川田							17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 会沢
			17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 佐藤		17:30～18:30 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川田	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 川田	
			19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 会沢	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)(80分) 会沢	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 佐藤	19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川田	
			20:50～21:50 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤	20:50～21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 島田	20:50～21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 川田	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 会沢	

上里店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 会沢	定休日	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 会沢	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (80分) 島田		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 島田	10:30～11:30 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川田
12:45～13:45 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分) 島田	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤		12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤	12:30～13:15 BEAT CORE HIT (45分) 会沢
14:30～15:30 背中美人ヨガ (80分) 会沢		14:00～15:10 ディープレスヨガ (70分) 会沢			14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 会沢	14:00～15:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 佐藤
16:15～17:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 佐藤						15:45～16:45 美ボディフロー ピラティス (80分) 筒井
						17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 川田
		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 筒井	17:30～18:30 DANCE MASTER PROJECT ～Rock this Party MDX～ (80分) 川田	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 筒井	17:30～18:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 佐藤	
		19:15～20:15 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川田	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 筒井	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 島田	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分) 会沢	
		20:50～21:50 もも尻ヨガティス (80分) 佐藤	20:50～21:50 リンパデトックスヨガ (80分) 川田	20:50～21:50 お腹引き締めヨガ (80分) 島田	20:50～21:50 眠れる体に整えるヨガ (80分) 川田	