

浜松店【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
小顔リフトピラティス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)
浅田つぐみ	宮下りおな		宮下りおな	村松寛代	宮下りおな		宮下りおな
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
お腹引き締めヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
宮下りおな	宮下りおな		浅田つぐみ	浅田つぐみ	宮下りおな		村松寛代
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	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)	リンパデトックスヨガ (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)	もも肌ヨガティス (80分)		Sound Feel Yoga ver.2 (80分)
浅田つぐみ	村松寛代		宮下りおな	村松寛代	村松寛代		宮下りおな
				15:45～16:45	15:45～16:45		
				腸活ヨガ ver.2 (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)		
				浅田つぐみ	村松寛代		
				17:30～18:15			
				BEAT CORE HIT (45分)			
				浅田つぐみ			
17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)		小顔リフトピラティス (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)				オトナのための オールインワンヨガ (80分)
村松寛代		浅田つぐみ	村松寛代				村松寛代
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15
花粉症スッキリヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)				子宮温活ヨガ (80分)
宮下りおな	村松寛代	宮下りおな	浅田つぐみ				村松寛代
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	子宮温活ヨガ (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)				スタンダード80 (80分)
村松寛代	浅田つぐみ	宮下りおな	村松寛代				施貝彩加

浜松店【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		10:30～11:15	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
スタンダード80 (80分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード80 (80分)	ホットピラティス (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	子宮温活ヨガ (80分)
施貝彩加		鈴木心	宮下りおな	浅田つぐみ		浅田つぐみ	浅田つぐみ
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)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		お腹引き締めヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
宮下りおな		鈴木心	浅田つぐみ	宮下りおな		宮下りおな	山本梨紗
		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
		花粉症スッキリヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	小顔リフトピラティス (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)
		宮下りおな	宮下りおな	浅田つぐみ		宮下りおな	浅田つぐみ
			15:45～16:45	15:45～16:45			
			全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)			
			浅田つぐみ	村松寛代			
			17:30～18:30				
			花粉症スッキリヨガ (80分)				
			宮下りおな				
17:30～18:30	17:00～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30	
スタンダード80 (80分)	アドバンス80 (会員様限定) (80分)	はじめてのパワーヨガ (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)	
施貝彩加	鈴木心	村松寛代				村松寛代	
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:00	19:15～20:15
オトナのための オールインワンヨガ (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)				BEAT CORE HIT (45分)	もも肌ヨガティス (80分)
村松寛代	宮下りおな	村松寛代				浅田つぐみ	村松寛代
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00
美ボディフロー ピラティス (80分)	骨盤矯正ヨガ (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)	Sound Feel Yoga ver.2 (80分)
村松寛代	鈴木心	宮下りおな				浅田つぐみ	宮下りおな

浜松店【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 もも尻ヨガティス (60分) 村松寛代	10:30～11:15 BEAT CORE HIT (45分) 浅田つぐみ	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 村松寛代	定 休 日	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 浅田つぐみ	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 山本梨紗	
	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 宮下りおな	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 宮下りおな	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 山本梨紗		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 村松寛代	12:15～13:15 ホットピラティス (60分) 山本梨紗	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村松寛代	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅田つぐみ	14:00～15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 浅田つぐみ		14:00～15:00 小顔リフトピラティス (60分) 浅田つぐみ		
		15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 村松寛代	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗				
		17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗					
17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 浅田つぐみ	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宮下りおな				17:30～18:30 ホットピラティス (60分) 山本梨紗	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (60分) 村松寛代	17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 村松寛代
19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗	19:15～20:15 ホットピラティス (60分) 山本梨紗				19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 村松寛代	19:15～20:15 もも尻ヨガティス (60分) 村松寛代	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (60分) 浅田つぐみ
21:00～22:00 小顔リフトピラティス (60分) 浅田つぐみ	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗				21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 浅田つぐみ	21:00～22:00 エアロビヨガ (60分) 浅田つぐみ

浜松店【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 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅田つぐみ	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 宮下りおな	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) 浅田つぐみ	定 休 日	10:30～11:30 エアロビヨガ (60分) 浅田つぐみ	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 山本梨紗
12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 村松寛代	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (60分) 浅田つぐみ	12:15～13:15 スタンダード80 (60分) 宮下りおな		12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 宮下りおな	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 稲葉帆香
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (60分) 村松寛代	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宮下りおな	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 浅田つぐみ		14:00～15:00 ホットピラティス (60分) 山本梨紗	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗
	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 山本梨紗	15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 宮下りおな		15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 村松寛代	
	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 浅田つぐみ				
17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 山本梨紗					
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宮下りおな					19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 宮下りおな
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 山本梨紗					21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 村松寛代