

5月 時間の變更にお気を付け下さい。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 10:00~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa | 9:00~パワーヨガ初級 LowHot Miwa 10:45~アロマリラックス (美脚・股関節) Miwa | 9:00~デトックスフロー (70min) Miwa 10:45~シェイプアップ (太陽礼拝B) Miwa | 9:00~ダイエット1 LowHot Miwa 10:45~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa | 9:00~ディープリラックス (アロマ・骨盤) Miwa 10:45~ハタヨガ2 (70min) Miwa | 9:00~デトックス (会) Kaori 10:45~パワーヨガ初級 LowHot Miwa 12:30~アロマリラックス ★ Miwa 14:45~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa |
| 14:00~アロマリラックス (美脚・股関節) Miwa | 14:00~マタニティーヨガ Miwa | 13:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y 15:00~デトックス ★ Kaori・Y | 13:45~ハタヨガ1 ★ Kaori 15:00~骨盤ヨガ ★ Kaori | 13:45~デトックス ★ Kaori 15:00~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori | 13:45~ハタヨガ1 ★ Kaori・Y 15:00~デトックス ★ Kaori・Y | |

連休中 短縮営業

連休中 9:00スタート

連休中 9:00スタート

短縮営業

スタート時間の變更にお気を付け下さい。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---------------------------------|---|--|---|-----|---|--|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako | 9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹シェイプ) Miwa | 10:00~ハタフロー *スローフロー (75min・Lowhot) Miwa | 10:00~アロマリラックス ★ Ayako 11:45~ダイエットヨガ (肩関節・股関節) Miwa | | 9:30~ディープリラックス (アロマ・骨盤) Miwa 11:15~ハタヨガ1 ★ Miki 13:30~産前・産後ヨガ Miwa | 9:00~デトックス (会) Kaori 10:45~シェイプアップ (太陽礼拝B) Miwa 12:30~アロマリラックス ★ Miwa 14:45~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa |
| 14:00~アロマリラックス (美脚・股関節) Miwa | 14:00~マタニティーヨガ Miwa 15:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa 19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori 20:30~骨盤リラックス Kaori | 14:15~産後ヨガ Miwa 18:00~プライベート (75min) Miwa 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa | | 15:30~デトックス ★ Kaori・Y 16:45~リラックス ★ Kaori・Y | |

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---------------------------------|---|--|---|-----|---|--|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹シェイプ) Miwa | 10:00~ダイエットヨガ初級 ★ Mayu 11:20~ハタヨガ1 ★ Mayu | 10:00~アロマリラックス ★ Ayako 11:45~ダイエットヨガ (肩関節・股関節) Miwa | | 9:30~ディープリラックス (アロマ・骨盤) Miwa 11:15~ハタヨガ1 ★ Miwa 13:30~産前・産後ヨガ Miwa | 9:00~デトックスフロー (70min) Miwa 10:45~パワーヨガ初級 LowHot Miwa 12:30~アロマリラックス ★ Kaori・Y 13:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y |
| 14:00~アロマリラックス (美脚・股関節) Miwa | 14:00~マタニティーヨガ Miwa 15:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa 19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori 20:30~骨盤リラックス Kaori | 14:15~産後ヨガ Miwa 18:00~プライベート (75min) Miwa 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa | | 15:30~デトックス ★ Kaori・Y 16:45~リラックス ★ Kaori・Y | |

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---------------------------------|---|--|---|--|---|--|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 10:00~ハタヨガ1 ★ Ayako | 9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹シェイプ) Miwa | 10:00~ダイエットヨガ初級 ★ Mayu 11:20~ハタヨガ1 ★ Mayu | 10:00~アロマリラックス ★ Ayako 11:45~ダイエットヨガ (肩関節・股関節) Miwa | 12:00~研修(1) | 9:30~ディープリラックス (アロマ・骨盤) Miwa 11:15~ハタヨガ1 ★ Miki 13:30~産前・産後ヨガ Miwa | 9:00~デトックスフロー (Flow・70min) Miwa 10:45~シェイプアップ (太陽礼拝B) Miwa 12:30~アロマリラックス ★ Kaori・Y 13:45~肩こり改善 ★ Kaori・Y |
| 14:00~アロマリラックス (美脚・股関節) Miwa | 14:00~マタニティーヨガ Miwa 15:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa 19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori 20:30~骨盤リラックス Kaori | 14:15~産後ヨガ Miwa 18:00~プライベート (75min) Miwa 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa | 15:30~プライベート (75min) Miwa 18:45~ハタヨガ1 ★ Kaori 20:00~デトックス ★ Kaori | 15:30~デトックス ★ Kaori・Y 16:45~リラックス ★ Kaori・Y | 15:45~プライベート (75min) Miwa |

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---------------------------------|---|--|--|------|------|------|
| 29 | 30 | 31 | 6月1日 | 6月2日 | 6月3日 | 6月4日 |
| 10:00~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 9:30~デトックスアロマ (Flow・70min) Miwa 11:15~ディープリラックス (アロマお腹シェイプ) Miwa | 10:00~ダイエットヨガ初級 ★ Mayu 11:20~ハタヨガ1 ★ Mayu | 10:00~アロマリラックス ★ Ayako 11:45~シェイプアップヨガ (アロマ) Miwa | | | |
| 14:00~アロマリラックス (美脚・股関節) Miwa | 14:00~マタニティーヨガ Miwa 15:30~プライベート (75min) Miwa 19:15~ボディメイクヨガ ★ Ayako | 14:00~骨盤&肩こり改善 (70min) Miwa 19:15~ダイエットヨガ初級 ★ Kaori 20:30~骨盤リラックス Kaori | 14:15~産前・産後ヨガ Miwa 18:00~プライベート (75min) Miwa 20:30~アロマヨガ (肩関節・股関節) Miwa | | | |