

| 月 Mon. | 火 Tue. | 水 Wed. | 木 Thu. | 金 Fri. | 土 Sat. | 日 Sun. |
|---|--|--|---|---|--|---|
| | New 4月2日~ アリアヨガ 9:45~10:45 (セミホット60) 担当:Shiori ★☆☆ | New 4月3日~ パワー&リラクソヨガ 9:45~10:45 (セミホット60) 担当:有子 ★★★ | New 4月4日~ モーニングヨガ 9:45~10:45 (常温60) 担当:Yumi ★☆☆ | | New 4月13日~ ウェイクアップヨガ 9:45~10:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆ | bodyART™ Training 10:30~11:30 (常温60) 担当:YURI ★☆☆ |
| ゆるヨガ 10:45~11:45 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆ | New 4月2日~ 陰陽ヨガ 11:00~12:15 (ホット・セミホット75) 担当:shiho ★☆☆ | ホットハタヨガ 11:00~12:15 (ホット75) 担当:CHIAKI ★☆☆ | New 4月4日~ 肩こり解消ヨガ 11:00~12:00 (セミホット60) 担当:Yumi ★☆☆ | New 4月5日~ フローヨガ 10:45~11:45 (ホット60) 担当:seri ★☆☆ | 美腹ピラティス 11:00~12:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★☆☆ | アクティブ&リラクソ 11:45~12:45 (常温60) 担当:YURI ★☆☆ |
| New 4月1日~ ストレッチボール リラクソ&コンディショニング 12:30~13:45 (常温75) 担当:FUKI ★☆☆ | New 4月2日~ むくみスッキリ リフレッシュヨガ 12:30~13:30 (ホット60) 担当:有子 ★★★ | New 4月3日~ ハタヨガ フロー 12:30~13:30 (常温60) 担当:Shiori ★☆☆ | RELAX美BODYヨガ 12:30~14:00 (ホットライト90) 担当:REI ★☆☆ | New 4月12日~ 骨盤調整ヨガ 12:00~13:00 (セミホット60) 担当:K.Yumi ★☆☆ | 不調改善ヨガ 12:45~13:45 (ホット60) 担当:YUKO ★☆☆ | New 4月21日~ ハレエクスサイズ 13:00~14:15 (セミホット75) 担当:Riho ★☆☆ |
| New 4月1日~ 骨盤調整ヨガ 14:00~15:00 (セミホット60) 担当:FUKI ★☆☆ | ※4月2日~時間変更。 bodyART™ Training 13:45~14:45 (常温60) 担当:YURI ★☆☆ | New 4月3日~ シェイプアップヨガ 13:45~15:00 (常温75) 担当:Shiori ★☆☆ | 骨盤ダイエットYOGA 14:15~15:15 (ホット60) 担当:REI ★☆☆ | 体幹ヨガ 13:15~14:15 (ホット60) 担当:yuka ★☆☆ | New 4月6日~ アサナセラピー 14:00~15:15 (ホット75) 担当:YUKO ★☆☆ | New 4月21日~ フローヨガ 14:30~15:30 (ホット60) 担当:Riho ★☆☆ |
| | ※4月2日~時間変更。 アクティブ&リラクソ 15:00~16:00 (常温60) 担当:YURI ★☆☆ | New 4月3日~ 美脚骨盤ヨガ 15:15~16:15 (HOT60) 担当:yuka ★☆☆ | New 4月4日~ 美bodyシェイプヨガ 15:30~16:30 (常温60) 担当:YUIKO ★☆☆ | リセットヒーリング 14:30~15:45 (ホット75) 担当:ひいろ ★☆☆ | はがし肩甲骨ヨガ 15:30~16:30 (ホット60) 担当:yuka ★☆☆ | |
| | | | New 4月4日~ 呼吸味わうフローヨガ 16:45~17:45 (常温60) 担当:YUIKO ★☆☆ | | | |
| 美☆骨盤調整ヨガ 19:00~20:15 (ホット75) 担当:HITOMI ★☆☆ | ハタヨガアクティブ 18:45~20:00 (ホット75) 担当:YUKO ★☆☆ | ヴィンヤサフローヨガ 19:00~20:00 (ホット60) 担当:MAO ★☆☆ | メンテナンスピラティス 19:00~20:15 (セミホット75) 担当:NAOKO ★☆☆ | リンバストレッチヨガ 19:00~20:00 (セミホット60) 担当:勢子 ★☆☆ | | |
| 夜のデトックスヨガ 20:30~21:30 (セミホット60) 担当:HITOMI ★☆☆ | New 4月2日~ 快眠ヨガ (ホット60) 20:15~21:15 担当:YUKO ★☆☆ | リラクソヨガ (ホット60) 20:15~21:15 担当:HITOMI ★☆☆ | すっぴんヨガ 20:30~21:30 (ホット60) 担当:NAOKO ★☆☆ | キャンドルヨガ 20:15~21:15 (ホット60) 担当:勢子 ★☆☆ | | |

...ホットクラス
 ...セミホットクラス
 ...常温クラス
 ★強度

April