

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	営業時間外
			スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	ピラティス フードキヤンフ (45分)	
			西村		藤塚	見玉	
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
			進汗ダイエット (60分)		スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	
			藤塚		西村	宇澤	
			14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
			見玉		西村	宇澤	
			15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	営業時間外					
宇澤	藤塚						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	営業時間外	スタンダード60 (60分)					
見玉		西村					
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)					
宇澤	西村	西村					
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15					
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)					
宇澤	西村	宇澤					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)					
藤塚	藤塚	宇澤					

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	定休日	営業時間外	10:30 ~ 11:30
スタンダード60 (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		子宮温活ヨガ (60分)			オトナののためのオールインワンヨガ (60分)
西村	見玉	宇澤		宇澤			見玉
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)			肩コリラックスヨガ (60分)
見玉	森岡	西村		宇澤			見玉
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00
子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)			スタンダード60 (60分)
宇澤	森岡	宇澤		西村			西村
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45			15:45 ~ 16:45
免疫セラピーヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			
宇澤	宇澤	宇澤	宇澤	宇澤			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)			
宇澤	宇澤	宇澤	宇澤	見玉			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
二の腕引き締めヨガ (60分)	営業時間外	二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
見玉		見玉	宇澤	見玉			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
オトナののためのオールインワンヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	進汗ダイエット (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
見玉	見玉	藤塚	藤塚	藤塚			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード60 (60分)			
西村	西村	西村	藤塚	西村			

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 森岡	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 宇摩	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 児玉	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 西村	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤塚					
12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇摩	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 藤塚	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西村	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 児玉	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西村		12:15 ~ 13:15 滝汗ダィエトヨガ (60分) 藤塚	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 西村	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 藤塚				
14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 森岡	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西村	営業時間外	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 児玉	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 児玉		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤塚	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ (60分) 藤塚	14:00 ~ 15:00 滝汗ダィエトヨガ (60分) 藤塚				
15:45 ~ 16:45 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 児玉	15:45 ~ 16:45 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤塚		17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 宇摩	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤塚	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 西村			
営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 宇摩					17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 宇摩	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 児玉	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 宇摩	営業時間外	
			19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 児玉					19:15 ~ 20:15 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 児玉	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (金具制限定) (60分) 宇摩	19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 児玉		19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 宇摩
			21:00 ~ 22:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 児玉					21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 宇摩	21:00 ~ 22:00 滝汗ダィエトヨガ (60分) 藤塚	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 藤塚		21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 西村

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 児玉	定休日	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 児玉	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 児玉	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 宇摩	10:30 ~ 11:30 腫トレビューティー ヨガ (60分) 藤塚				
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 児玉		12:15 ~ 13:15 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 森岡	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤塚		12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分) 宇摩	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (金具制限定) (60分) 宇摩				
14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 児玉		14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 森岡	営業時間外		営業時間外	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 西村	14:00 ~ 15:00 滝汗ダィエトヨガ (60分) 藤塚			
15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 西村		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 児玉				17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 藤塚	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 藤塚	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 児玉	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 児玉	
営業時間外		営業時間外				19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 西村	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 宇摩	19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 宇摩	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 西村	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 児玉
						21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 児玉	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (金具制限定) (60分) 宇摩	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 宇摩	21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 児玉	営業時間外