

スケジュール								2025/12/04	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:40	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	眠れる体に整えるヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	ディープリラクスヨガ (70分)	免疫セラピーヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)		
	岩成	岩成	岩成	平川	根本	鷺山			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
	ピラティス ブーリーヤンプ (45分)	スタンダード60 (60分)	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)	免疫セラピーヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)			
	岩成	根本	岩成	鷺山	平川	根本			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
	鷺山	岩成	平川	平川	根本	根本			
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45			
定休日	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)			
	平川	大中	岩成	根本	岩成	根本			
	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:15 ~ 18:15				
					骨盤矯正ヨガ (60分)				
					根本				
					19:00 ~ 20:00				
					アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				
					岩成				
	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	リンパデトックスヨガ (60分)	E&Wヨガ (会員様限定) (90分)	スタンダード60 (60分)	みるみる変わる 姿勢ビライス (60分)					
営業時間外	真島	大中	平川	根本					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)					
	岩成	平川	根本	根本					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
営業時間外	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)					
	平川	平川	根本	岩成					

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	10:30 ~ 12:00 EX×ワーキング (会員様限定) (90分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】英雄1のポーズ			10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	
根本	根本	大中	平川	内田	根本			泰山	
12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分)	12:00 ~ 13:00 お腹引き締めヨガ (60分)	12:30 ~ 13:30 免疫セラピーヨガ (60分)	12:00 ~ 13:00 二の腕引き締めヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分)	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分)			12:00 ~ 13:00 はじめてのワーキング (会員様限定) (60分)	
泰山	根本	平川	岩成	根本	根本			岩成	
13:30 ~ 14:30 エアロビヨガ (60分)	営業時間外	14:00 ~ 15:00 アロマリラクックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分)	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】コブラのポーズ			13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分)	
根本		大中	平川	根本	飯島			岩成	
15:00 ~ 16:00 免疫セラピーヨガ (60分)		15:30 ~ 16:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	15:00 ~ 16:10 ディープレスヨガ (70分)	15:30 ~ 16:30 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 Share the love yoga			15:00 ~ 16:10 スタンダード60 (60分)	
平川		平川	岩成	飯島	飯島			泰山	
営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:15 ~ 18:15 二の腕引き締めヨガ (60分)	13:35 ~ 13:45 【アサナ解説】マリチのポーズ			営業時間外	
				岩成	平川				
				19:00 ~ 20:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	13:45 ~ 15:15 ステップアップアサナ WS				
				岩成	平川				
18:00 ~ 19:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	18:00 ~ 19:00 リンパデトックスヨガ (60分)	18:00 ~ 19:00 ディープレスヨガ (70分)	18:00 ~ 19:00 肩コリラックスヨガ (60分)		15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ			18:00 ~ 18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
平川	岩成	岩成	岩成		岩成			岩成	
19:30 ~ 20:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:30 ~ 20:30 はじめてのワーキング (会員様限定) (60分)	19:30 ~ 20:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分)		15:45 ~ 16:45 フェスタ特別レッスン			19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分)	
根本	岩成	岩成	岩成		岩成			野村	
21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 ディープレスヨガ (70分)	21:00 ~ 21:45 ピラティス ブーケキャンプ (45分)	21:00 ~ 22:00 アロマリラクックスヨガ FRUITY DIET (60分)		営業時間外			21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	
根本	岩成	根本	大中					野村	

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30		
二の脚引き締めヨガ (60分)	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)	はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		ピラティス ブーストキャンプ (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		
岩成	鷺山	榎本	榎本	岩成		榎本	児玉		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
眠れる体に整えるヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		
岩成	平川	伊藤	榎本	榎本		岩成	岩成		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30			
スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			
鷺山	平川	榎本	内田	榎本		岩成			
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45	15:00 ~ 15:45			
免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
平川	鷺山	伊藤	平川	岩成		肩コリラックスヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)		
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	
17:15 ~ 18:15		19:00 ~ 20:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		営業時間外	
骨盤矯正ヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)		EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)		19:00 ~ 20:30		19:30 ~ 22:00	
榎本		平川		大中		免疫セラピーヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	
19:00 ~ 20:30		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45		免疫セラピーヨガ FRUITY DIET (60分)		21:00 ~ 22:00	
セルトル美脚ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)		平川	
大中		岩成		榎本		大中		榎本	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:30	
大中		岩成		平川		大中		19:30 ~ 22:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		免疫セラピーヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	
平川		岩成		平川		免疫セラピーヨガ FRUITY DIET (60分)		21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45		免疫セラピーヨガ ver.2(60分)		平川	
大中		岩成		榎本		大中		榎本	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
免疫セラピーヨガ (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:30	
平川		岩成		榎本		大中		19:30 ~ 22:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		免疫セラピーヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	
平川		岩成		伊藤		免疫セラピーヨガ FRUITY DIET (60分)		21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45		免疫セラピーヨガ ver.2(60分)		平川	
大中		岩成		榎本		大中		榎本	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
免疫セラピーヨガ (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:30	
平川		岩成		榎本		大中		19:30 ~ 22:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		免疫セラピーヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	
平川		岩成		伊藤		免疫セラピーヨガ FRUITY DIET (60分)		21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45		免疫セラピーヨガ ver.2(60分)		平川	
大中		岩成		榎本		大中		榎本	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
免疫セラピーヨガ (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:30	
平川		岩成		榎本		大中		19:30 ~ 22:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		免疫セラピーヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	
平川		岩成		伊藤		免疫セラピーヨガ FRUITY DIET (60分)		21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45		免疫セラピーヨガ ver.2(60分)		平川	
大中		岩成		榎本		大中		榎本	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
免疫セラピーヨガ (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:30	
平川		岩成		榎本		大中		19:30 ~ 22:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		免疫セラピーヨガ (60分)		21:00 ~ 22:00	
平川		岩成		伊藤		免疫セラピーヨガ FRUITY DIET (60分)		21:00 ~ 22:00	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45		免疫セラピーヨガ ver.2(60分)		平川	
大中		岩成		榎本		大中		榎本	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	
免疫セラピーヨガ (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)		19:00 ~ 20:30	
平川		岩成		榎本		大中		19:30 ~ 22:00	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							