

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール							2025/05/14 更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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	~	10:30 ~ 11:30
美姿勢アンチエイジングヨガ(60分)	セルトル美脚ヨガ(60分)		スタンダード60(60分)	肩コリラックスヨガ(60分)	スリムアッププレス(60分)		全身ととのう 痩たまんまヨガ(60分)
下西	高橋		黒江	下西	高橋		福留
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	~	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	~	12:15 ~ 13:15
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)	スタンダード60(60分)		リンパデトックスヨガ(60分)	お腹引き締めヨガ(60分)	子宮温活ヨガ(60分)		肩コリラックスヨガ(60分)
黒江	黒江		黒江	下西	福留		福留
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	~	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	~	14:00 ~ 15:00
リンパデトックスヨガ(60分)	眠れる体に整えるヨガ(60分)		パワーヨガ Advance(会員枠規定)(60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)	スタンダード60(60分)		セルトル美脚ヨガ(60分)
黒江	高橋		福留	福留	高橋		高橋
~	~	~	~	~	15:45 ~ 16:45	~	~
					馬活ヨガ ver.2(60分)	全身ととのう 痩たまんまヨガ(60分)	
					下西	福留	
					17:30 ~ 18:30	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~(60分)	
					福留		
					~	~	~
					~	~	~
17:30 ~ 18:30	~	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	~	~	17:30 ~ 18:30
はじめてのパワーヨガ(会員枠規定)(60分)		スタンダード60(60分)	肩コリラックスヨガ(60分)				痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)
下西		黒江	下西				黒江
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	~	~	19:15 ~ 20:15
スリムアッププレス(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	痩せる身体をつく ダイエットヨガ(60分)	全員ととのう 痩たまんまヨガ(60分)				スタンダード60(60分)
高橋	黒江	黒江	福留				黒江
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	21:00 ~ 22:00
馬活ヨガ ver.2(60分)	パワーヨガ Advance(会員枠規定)(60分)	小顎リフトビラティス(60分)	もも尻ヨガビラティス(60分)				ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)
高橋	福留	高橋	下西				高橋

【 06/25 ~ 】 スケジュール							2025/05/14 更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30		
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ(60分)		はじめてのパワーヨガ(会員枠規定)(60分)	眠れる体に整えるヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)			
福留		下西	高橋	黒江			
12:15 ~ 13:15	~	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	~		
もも尻ヨガビラティス(60分)		馬活ヨガ ver.2(60分)	スタンダード60(60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~(60分)			
下西		高橋	内田	福留			
~	~	14:00 ~ 15:00	13:45 ~ 15:15	14:00 ~ 15:00	~		
		美姿勢アンチエイジングヨガ(60分)	アドバンス90(会員枠規定)(90分)	骨盤矯正ヨガ(60分)			
		下西	下西	下西			
		~	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	~		
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(60分)	はじめてのパワーヨガ(会員枠規定)(60分)			
			高橋	下西			
			~	17:30 ~ 18:30	~	~	
				エアロビクス(60分)			
				内田			
				~	~	~	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	~	~	~	
馬活ヨガ ver.2(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	スタンダード60(60分)					
高橋	黒江	高橋					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	~	~	~	~	
セルトル美脚ヨガ(60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(60分)	子宮温活ヨガ(60分)					
高橋	高橋	福留					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	~	~	~	
子宮温活ヨガ(60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ(60分)	全員ととのう 痩たまんまヨガ(60分)					
福留	黒江	福留					