

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/18	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)			ホットピラティス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
藤井	藤澤			山本	新進	新進			藤澤
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
肩コリラックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員特選定)(60分)			スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			セルトル・美脚ヨガ (60分)
吉岡	山本			藤井	藤井	新進			新進
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			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)	スタンダード60 (60分)			肩コリラックスヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			骨盤矯正ヨガ (60分)
藤井	藤澤			山本	新進	藤井			新進
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
					スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)			
					藤澤	藤井			
					17:30 ~ 18:30				
					リンパデトックスヨガ (60分)				
					藤井				
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
子宮温活ヨガ (60分)				セルトル・美脚ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)
藤澤				新進	藤井				山本
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15
DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	青中奥人ヨガ (60分)				骨盤矯正ヨガ (60分)
吉岡	新進			藤澤	藤澤				藤澤
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	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)	お腹引き締めヨガ (60分)			美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	小顎リリーフピラティス (60分)				はじめのパワーヨガ (会員特選定)(60分)
藤澤	新進			新進	新進	藤澤			山本

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/18	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
青中奥人ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	全員ヒートのう 寝たまんまヨガ (60分)			子宮温活ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)
藤澤			藤井	新進	山本			藤澤	新進
12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	DANCE THIS PARTY PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)			スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
吉岡			藤井	藤澤	吉岡			藤澤	新進
			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)	はじめのパワーヨガ (会員特選定)(60分)
			藤澤	山本	吉岡			新進	山本
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
				美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	パワーヨガ Advance (会員特選定)(60分)				
				新進	山本				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
				全員ヒートのう 寝たまんまヨガ (60分)					
				山本					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	~
美ボディフロー ピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)						オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
吉岡	新進	新進						新進	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15							
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)							
吉岡	藤井	新進							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	青中奥人ヨガ (60分)						アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
新進	藤井	藤澤						新進	藤澤

定休日

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール								2025/06/18	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
		10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハイランジ】 藤澤	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 新宿	10:30 ~ 11:30 ダイエットヨガ (60分) 新宿		10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハイランジ】 山本	10:30 ~ 11:30 小顎リフトビラティス (60分) 藤澤		
		10:30 ~ 11:30 背中奥人ヨガ (60分) 藤澤	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 新宿	12:05 ~ 12:15 アサナ解説 【ナタラジーナ】 藤澤		10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 山本	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤澤		
		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 藤井	14:00 ~ 15:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 藤澤		12:15 ~ 13:15 美ボディロー ビラティス (60分) 山本	14:00 ~ 15:00 小顎リフトビラティス (60分) 藤澤		
		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 藤井	15:35 ~ 15:45 アサナ解説 【ダウントラック】 新宿	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインパワヨガ (60分) 新宿					
			15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 新宿	15:45 ~ 16:45 背中奥人ヨガ (60分) 藤澤					
17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 山本		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡			17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ダウントラック】 藤井	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーよガ (全員体験対応)(60分) 山本			
19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【瞑想前篇】 藤井	17:30 ~ 18:30 パワーよガ Advance (全員体験対応)(60分) 山本				17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 藤澤	19:05 ~ 19:15 二の脚引き締めヨガ (60分) 藤井	19:05 ~ 19:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 山本		
19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤井	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 藤澤				19:15 ~ 20:15 セルトルクヨガ (60分) 新宿	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 藤井	19:15 ~ 20:15 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 山本		
21:00 ~ 22:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 藤井	21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 山本				21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 新宿	21:00 ~ 22:00 ホットビラティス (60分) 山本	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤井		

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール								2025/06/18	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
金	土	日	月	火	水	木			
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 山本	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 新宿	10:30 ~ 11:30 ホットビラティス (60分) 山本		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 山本	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 山本				
12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤井	12:15 ~ 13:15 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 山本	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 吉岡		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーよガ (全員体験対応)(60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 山本				
14:00 ~ 15:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 藤井	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーよガ (全員体験対応)(60分) 山本	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ハイランジ】 吉岡		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 新宿	14:00 ~ 15:00 美ボディロー ビラティス (60分) 山本				
	15:45 ~ 16:45 ダイエットヨガ (60分) 新宿	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 吉岡							
	17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【ダウントラック】 藤澤	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 山本							
17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 藤澤	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡								
19:15 ~ 20:15 エアロヨガ (60分) 山本				17:30 ~ 18:30 美姿アンチエイジング ヨガ(60分) 吉岡		17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 吉岡			
20:50 ~ 21:00 アサナ解説 【瞑想前篇】 藤澤				19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインパワヨガ (60分) 新宿	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 新宿			
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 藤澤				21:00 ~ 22:00 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 吉岡	21:00 ~ 22:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 吉岡	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 吉岡			