

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/29	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 ~ 11:15			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	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)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	エアロビヨガ (60分)		
	山本	生長			藤井	田宮	山本		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	お腹引き締めヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)	スリムアッププレス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
	新進	山本			藤井	生長	藤井		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	パワーヨガ Advance (全員様限定) (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)			リンパデトックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
	山本	生長			田宮	藤井	田宮		
						15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
						背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
						田宮	田宮		
						17:30 ~ 18:30			
						免疫セラピーヨガ (60分)			
						藤井			
定休日	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	セルトル美脚ヨガ (60分)				スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
	生長				田宮	田宮			
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			
	新進	藤井			藤井	生長			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	脚活ヨガ ver.2 (60分)	パワーヨガ Advance (全員様限定) (60分)			背中美人ヨガ (60分)	脚活ヨガ ver.2 (60分)			
	生長	山本			田宮	生長			

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/11/29	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	火		
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30		
	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			BEAT CORE HIIT (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ		
	生長	田宮			生長	田宮	山本		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:15		
	はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	金魚ととのう 寝たまんまるヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		
	生長	藤井			藤井	山本	赤崎		
	14:00 ~ 15:00				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	12:05 ~ 12:15		
	スタンダード 60 (60分)				アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	【アサナ解説】マリテのポーズ		
	田宮				生長	藤井	生長		
						15:45 ~ 16:45	12:15 ~ 13:15		
						スタンダード 60 (60分)	Share the love yoga		
						田宮	新進		
						17:30 ~ 18:30	13:50 ~ 14:00		
						セルトル美脚ヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄 1 のポーズ		
						山本	生長		
定休日	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			14:00 ~ 15:00		
	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スリムアッププレス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (全員様限定) (60分)			フェスティバルレッスン		
	山本	生長	田宮	山本			生長		
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
	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)	はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)			15:35 ~ 15:45		
	田宮	山本	生長	藤井			【アサナ解説】半月のポーズ		
							田宮		
							17:30 ~ 18:30		
							スリムアッププレス (60分)		
							生長		
							19:15 ~ 20:15		
							眠れる体に整えるヨガ (60分)		
							藤井		
	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 FRUITY DIET (60分)	美ボディコア ピラティス (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)				リンパデトックスヨガ (60分)	
	山本	山本	田宮	山本				藤井	

スケジュール								2025/11/29	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
12/17 水	12/18 木	12/19 金	12/20 土	12/21 日	12/22 月	12/23 火	12/24 水		
10:30 ~ 11:30 美ボディロー ビラティス (60分) 山本		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 田宮	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 藤井	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) 山本		10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 山本	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 生長		
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 田宮		12:15 ~ 13:15 小顎リフトビラティス (60分) 藤井	12:15 ~ 13:15 アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分) 新発	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 藤井	12:15 ~ 13:15 アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分) 新発		
14:00 ~ 15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 山本		14:00 ~ 15:00 アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤井	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 生長	14:00 ~ 15:00 子宮裏面ヨガ (60分) 藤井		14:00 ~ 15:00 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 山本	14:00 ~ 15:00 新発		
営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日	15:45 ~ 16:45 小顎リフトビラティス (60分) 藤井	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットビラティス (60分) 新発		営業時間外		
				17:30 ~ 18:30 青中美人ヨガ (60分) 田宮					
17:30 ~ 18:30 エアロヨガ (60分) 山本	17:30 ~ 18:30 ポールでやるめて ゆがみヨガ (60分) 山本								
19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 藤井	19:15 ~ 20:15 アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分) 生長	19:15 ~ 20:15 美ボディロー ビラティス (60分) 山本							
21:00 ~ 22:00 アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分) 生長	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 藤井	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 生長							

【 12/25 ~ 12/30 】				スケジュール	2025/11/29	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	小顎リトリーバティス (60分)	青中年人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
	藤澤	藤澤	田宮			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00			
	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)	パワーヨガ Advance (会員標準定) (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)			
	生長	山本	藤井			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	青中年人ヨガ (60分)	ボールでゆるめるて ゆがみどりヨガ (60分)	アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分)			
	藤澤	山本	藤澤			
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 17:45			
営業時間外		はじめてのホットピラティス (60分)	108回本格礼拝 (120分)			
		新宿	生長			
		17:30 ~ 18:30				
		お腹引き締めヨガ (60分)				
		新宿				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
眠れる体に整えるヨガ (60分)	脚部ディフロー ピラティス (60分)					
藤井	山本					
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15					
BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (60分)					
生長	田宮					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)					
生長	田宮					