

## 2025/11/15 11:58

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 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 菅	営業時間外	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 下西	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】マリのポーズ 福留	定休日	
	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 福留	12:15 ~ 13:15 金身とのお 疲たまんまヨガ (60分) 菅		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 菅	12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) 福留	10:30 ~ 11:30 フェスタ特別レッスン 福留		
	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒江	14:00 ~ 15:30 アドバンス 90 (会員様限定) (90分) 下西		14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 下西	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 福留	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】英雄 1のポーズ 黒江		
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 下西		12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 黒江
						17:30 ~ 18:30 はじめてのハニーヨガ (会員様限定) (60分) 下西		13:35 ~ 13:45 【アサナ解説】コブラのポーズ 下西
						営業時間外		13:45 ~ 15:15 ステップアップアサナ WS 下西
								15:50 ~ 16:00 【アサナ解説】半月のポーズ 菅
	16:00 ~ 17:00 Share the love yoga 菅							
	17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 福留	営業時間外		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 菅	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 黒江	15:50 ~ 16:00 【アサナ解説】半月のポーズ 菅		
	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 下西			19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 福留	19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 黒江	19:15 ~ 20:15 腫れビューティー ヨガ(60分) 黒江		16:00 ~ 17:00 Share the love yoga 菅
	21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 下西			21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 福留	21:00 ~ 22:00 腫れビューティー ヨガ(60分) 黒江	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 菅		

## 2025/11/15 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
免座セラピーヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		金身ととう 裏たまんまヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
福岡	黒江		皆	下西	福岡		福岡
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)	骨盤矯正ヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (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)		顔とビューティー ヨガ(60分)
黒江	下西		下西	皆	下西		黒江
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45
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)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)
福岡			皆	皆	福岡		黒江
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		
				黒江	下西		
				17:30 ~ 18:15			
				Movie Heroine Yoga (45分)			
				黒江			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
顔とビューティー ヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)				金身ととう 裏たまんまヨガ (60分)
黒江	皆	福岡	下西				皆
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
スタンダード 60 (60分)	金身ととう 裏たまんまヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)				背中美人ヨガ (60分)
皆	皆	下西	黒江				福岡
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				スタンダード 60 (60分)
皆	福岡	福岡	黒江				皆

2025/11/15 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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
リンパデトックスヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	オトナののための オールインワンヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	もも黒ヨガティス (60分)	
皆		黒江	福留	福留		皆	下西	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:00 ~ 13:30	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
背中美人ヨガ (60分)		肩こりラックスヨガ (60分)	アロマバス 90 (会員様限定) (90分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	
福留		下西	下西	福留		黒江	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	
スタンダード 60 (60分)		劇レビューティー 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)		全身ととのう 褒たまんまヨガ (60分)	営業時間外	
皆		黒江	皆	皆		皆		
営業時間外			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				
	背中美人ヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)					
	福留		皆					
	17:30 ~ 18:30							
	リンパデトックスヨガ (60分)							
皆								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
お腹引き締めヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)					肩こりラックスヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
下西	福留				下西	黒江		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	営業時間外	営業時間外		19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	
骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	オトナののための オールインワンヨガ (60分)				Movie Heroine Yoga (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
下西	皆	下西				黒江	黒江	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
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)	子宮温活ヨガ (60分)				はじめてのホットピラティス (60分)	全身ととのう 褒たまんまヨガ (60分)	
下西	皆	福留				下西	皆	

2025/11/15 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	定休日	年末年始休業	年末年始休業
	肩こりラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)			
	下西	福留	下西			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	全身ととのう 寝たままヨガ (60分)			
	下西	黒江	曾			
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	背中美人ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)			
	福留	福留	下西			
	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 17:45			
		腿レビューティー ヨガ (60分)	108回太陽礼拝 (120分)			
		黒江	黒江			
		17:30 ~ 18:30	営業時間外			
		全身ととのう 寝たままヨガ (60分)				
	曾					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外				
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)					
黒江	福留					
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	スタンダード 60 (60分)					
福留	曾					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)					
黒江	曾					