

2028/01/18 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外
			骨盤矯正ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
			下西			下西	
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	
			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
		瀬川	黒江		下西		
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00		
		背中美人ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)		14:00 ~ 15:00		
		福留	下西		Sound Feel Yoga ver.2(60分)		
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		福留		
スタンダード 60 (60分)	アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)	営業時間外	営業時間外	営業時間外			
黒江	瀬川						
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)							
黒江							
営業時間外		営業時間外	営業時間外				
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
	アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)			
	福留			下西			
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
滝汗ダイエット (60分)	スタンダード 60 (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)					
曾	福留	黒江					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
免疫セラピーヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)					
福留	黒江	黒江					

2026/01/16 更新

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30			
みるみる変わる 姿勢ピラティス (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)		滝汗ダイエット (60分)	もも戻ヨガティス (60分)		腰トレビューティー ヨガ(60分)			
黒江	下西	下西		皆	下西		黒江			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			
お腹引き締めヨガ (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)			
下西	下西	黒江		福留	福留		下西			
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		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)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分)			二の腕引き締めヨガ (60分)			
黒江	曲山	黒江		福留			黒江			
営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外		
	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 (会員様限定) (60分)								
	福留	下西								
	17:30 ~ 18:30	営業時間外								
	Sound Feel Yoga ver.2(60分)									
	福留									
19:15 ~ 20:15										
リンパデトックスヨガ (60分)	営業時間外	営業時間外								
福留				営業時間外						
17:30 ~ 18:15							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Movie Heroine Yoga (45分)							背骨矯正ヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	アドバンス90 (会員様限定) (90分)	スタンダード60 (60分)
黒江			下西			皆	下西	皆		
19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:15 ~ 20:15		
オトナのための オールインワンヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	全身ととう 疲たまんまヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		
下西			皆			皆	皆	下西		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45			21:00 ~ 22:00				
背骨矯正ヨガ (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)	滝汗ダイエット (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						
下西	下西	黒江	皆	皆						

2026/01/16 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)			
黒江	福留		下西	曾		曾	黒江			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
エアロビヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	滝汗ダイエット (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
福留	福留		黒江	曾		下西	福留			
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
黒江	下西		黒江	福留		曾	福留			
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)		
福留	下西							下西		
17:30 ~ 18:30	営業時間外							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
滝汗ダイエット (60分)								劇トレビューティー ヨガ(60分)		
曾								黒江		
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)								はじめてのホットピラティス (60分)		
曾	下西									
営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30			リンパデトックスヨガ (60分)			エアロビヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
		曾	福留	福留						
		19:15 ~ 20:15	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	劇トレビューティー ヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				
		下西	黒江	曾	黒江					
		21:00 ~ 22:00	滝汗ダイエット (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)				
曾	黒江	曾	福留							

2026/01/16 更新

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
園トレビューティー ヨガ(60分)		スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)				
黒江		皆	下西		黒江	福留				
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
滝汗ダイエット (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (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)				
皆		福留	皆		福留	皆				
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
スタンダード60 (60分)		滝汗ダイエット (60分)			園トレビューティー ヨガ(60分)	アドバンス90 (会員様限定) (90分)				
皆		皆			黒江	下西				
15:45 ~ 16:30		営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45			
Movie Heroine Yoga (45分)							スタンダード60 (60分)			
黒江							皆			
営業時間外							17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15
							オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
							下西	黒江	福留	福留
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			滝汗ダイエット (60分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		
	福留			皆			黒江	下西		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	お腹引き締めヨガ (60分)			園トレビューティー ヨガ(60分)			ほせる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
	下西			黒江			黒江	下西		
	営業時間外		営業時間外	営業時間外			営業時間外	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	
								19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		17:30 ~ 18:15			17:30 ~ 18:15					
		19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15					
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:15								
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								
17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:15								
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15								
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								