

2026/07/05 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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
肩こりラックスヨガ (60分)		スリムアッププレス (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
S.kotoha		S.tomomi	S.tomomi	S.tomomi		O.aoi	S.kotoha
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)		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	ディーププレスヨガ (70分)
S.tomomi		O.riko	S.kotoha	O.riko		S.tomomi	S.tomomi
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外
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)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	
O.riko		S.tomomi	O.aoi	O.aoi		T.masumi	
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	
	スリムアッププレス (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)				
	S.tomomi		O.riko				
	17:30 ~ 18:30						
	リンパデトックスヨガ (60分)						
O.aoi							
17:30 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外		
アドバンス90 (会員様限定) (90分)	スタンダード60 (60分)						
S.kotoha	O.aoi						
19:15 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30					19:15 ~ 20:15	
美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)					リンパデトックスヨガ (60分)	
T.masumi	O.aoi					O.aoi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
セルトル美脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)					セルトル美脚ヨガ (60分)	
O.riko	S.tomomi					O.riko	

2026/07/05 更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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	営業時間外
	スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	
	O.aoi	S.kotoha	S.tomomi		T.masumi	O.riko	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	はじめてのホットピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		肩コリラクسسヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
	S.kotoha	O.riko	O.aoi		S.kotoha	O.riko	
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:30	
	腸活ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)		スタンダード60 (60分)	アドバンス80 (会員様限定) (90分)	
	S.kotoha	S.kotoha	S.tomomi		O.riko	S.kotoha	
	営業時間外	営業時間外	15:35 ~ 15:45		15:45 ~ 16:45	営業時間外	
【アサナ解説】ダウンドック			リンパドックスヨガ (60分)				
15:45 ~ 16:45			スタンダード60 (60分)				
O.aoi							
17:20 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	17:20 ~ 17:30	営業時間外	17:20 ~ 17:30	
リンパドックスヨガ (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ		【アサナ解説】英雄1のポーズ			
O.aoi	O.aoi						
17:30 ~ 18:30	19:05 ~ 19:15	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	【アサナ解説】英雄1のポーズ	アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)		【アサナ解説】ダウンドック		セルトル美脚ヨガ (60分)	
S.kotoha		T.masumi				O.riko	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	
アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)	スタンダード60 (60分)			スリムアッププレス (60分)		リンパドックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)
S.kotoha	O.riko			S.tomomi		O.aoi	S.kotoha
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	SUMYOYOGA 四股37分 11分 (60分)	アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)		
O.riko	O.riko		O.aoi	T.masumi	S.tomomi		

2026/07/05 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
肩コリリラックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)
S.kotoha	S.tomomi	O.aoi		O.aoi	S.kotoha		O.riko
12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:05 ～ 12:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15
loveのWorkout MIX (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)		【アサナ解説】英雄1のポーズ	セルトル美脚ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)
S.tomomi	O.aoi	O.tomomi			O.riko		O.riko
13:50 ～ 14:00	14:00 ～ 15:00	13:50 ～ 14:00		12:15 ～ 13:15	営業時間外		14:00 ～ 15:00
【アサナ解説】英雄1のポーズ	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	【アサナ解説】ダウンドック		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)
	S.tomomi			S.kotoha			S.kotoha
14:00 ～ 15:00	15:45 ～ 16:45	14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00			営業時間外
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)	スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)			
S.kotoha	O.aoi	O.aoi		O.aoi			
営業時間外	17:20 ～ 17:30	15:45 ～ 16:45		営業時間外	営業時間外		
	【アサナ解説】コブラのポーズ	スリムアッププレス (60分)					
	17:30 ～ 18:30	S.tomomi					
	スタンダード60 (60分)						
	O.aoi	営業時間外	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30		
17:30 ～ 18:30	営業時間外		17:30 ～ 18:30	19:05 ～ 19:15	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	
スタンダード60 (60分)			腸活ヨガ ver.2 (60分)	【アサナ解説】ダウンドック	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
O.riko			S.kotoha	O.aoi	O.aoi		
19:15 ～ 20:15			19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	
セルトル美脚ヨガ (60分)			子宮温活ヨガ (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)	loveのWorkout MIX (60分)	
O.riko			S.tomomi	O.aoi	T.masumi	S.tomomi	
21:00 ～ 22:00		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)			スリムアッププレス (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	
O.aoi			S.tomomi	T.masumi	T.masumi	O.aoi	

2026/07/05 更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	営業時間外	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分)			
S.kotoha	S.kotoha		O.aoi	O.aoi		S.kotoha			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			
肩コリリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		SUMYOYOGA 四肢・77' 11ト (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)			
S.kotoha	K.mei		T.masumi	O.aoi		O.riko			
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)	lolveのWorkout MIX (60分)		スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			
O.riko	S.tomomi		K.mei	S.kotoha		S.kotoha			
15:45 ~ 16:55	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外		
ディープブレスヨガ (70分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)								
S.tomomi	S.kotoha								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								
セルトル美脚ヨガ (60分)	特別レッスン (60分)								
O.riko	S.tomomi								
営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)
		T.masumi			S.tomomi			S.tomomi	
		19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
		腸活ヨガ ver.2 (60分)			セルトル美脚ヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
		S.kotoha	O.riko	K.mei	O.aoi				
		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)	子宮温活ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	スリムアップブレス (60分)						
S.kotoha	S.tomomi	O.riko	S.tomomi						