

## 2026/07/11 更新

| 08/01                                                           | 08/02                                                     | 08/03 | 08/04                                              | 08/05                                                      | 08/06 | 08/07                                                    | 08/08                                                    |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-------|----------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 土                                                               | 日                                                         | 月     | 火                                                  | 水                                                          | 木     | 金                                                        | 土                                                        |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
| 10:30 ~ 11:30<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>O.Haruna                    | 10:30 ~ 11:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>S.Kanae | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>セトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>T.Kaori       | 10:30 ~ 11:30<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>Y.Chiharu | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>骨盤底トレーニングヨガ<br>(60分)<br>F.Harumi        | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>F.Moe              |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
| 12:15 ~ 13:15<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(60分)<br>S.Kanae              | 12:15 ~ 13:15<br>滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)<br>S.Kanae            |       | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>T.Kaori      | 12:15 ~ 13:00<br>Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)<br>Y.Chiharu  |       | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(金員様限定)(60分)<br>Y.Chiharu | 12:15 ~ 13:15<br>もも尻ヨガティス<br>(60分)<br>O.Haruna           |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
| 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>O.Haruna | 14:00 ~ 15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Moe             |       | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>S.Kanae | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>T.Kaori              |       | 14:00 ~ 15:00<br>眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)<br>F.Harumi         | 14:00 ~ 15:00<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>O.Haruna             |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
| 15:45 ~ 16:45<br>スタンダード60<br>(60分)<br>F.Moe                     | 15:45 ~ 16:45<br>セトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>T.Kaori              |       | 営業時間外                                              | 営業時間外                                                      |       | 営業時間外                                                    | 15:45 ~ 16:45<br>IolveのWorkout MIX<br>(60分)<br>Y.Chiharu |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
| 17:30 ~ 18:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>S.Kanae                   | 営業時間外                                                     |       |                                                    |                                                            |       |                                                          | 営業時間外                                                    | 営業時間外 | 営業時間外 | 17:30 ~ 18:30<br>美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(60分)<br>S.Kanae |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
| 営業時間外                                                           |                                                           |       |                                                    |                                                            |       |                                                          |                                                          |       |       | 定休日                                                | 営業時間外 | 営業時間外 | 営業時間外 | 営業時間外 |                                                          |                                               |                                                          |                                              |
|                                                                 |                                                           |       |                                                    |                                                            |       |                                                          |                                                          |       |       |                                                    |       |       |       |       | 17:30 ~ 18:30<br>お腹引き締めヨガ<br>(60分)<br>S.Kanae            | 17:30 ~ 18:30<br>特別レッスン(60分)<br>O.Haruna      | 17:30 ~ 18:30<br>IolveのWorkout MIX<br>(60分)<br>Y.Chiharu | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード60<br>(60分)<br>F.Moe  |
|                                                                 |                                                           |       |                                                    |                                                            |       |                                                          |                                                          |       |       |                                                    |       |       |       |       | 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(金員様限定)(60分)<br>Y.Chiharu | 19:15 ~ 20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Moe | 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>S.Kanae       | 19:15 ~ 20:15<br>滝汗ダイエット<br>(60分)<br>S.Kanae |
|                                                                 | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>F.Moe             |       | 21:00 ~ 22:00<br>もも尻ヨガティス<br>(60分)<br>O.Haruna     | 21:00 ~ 22:00<br>全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分)<br>Y.Chiharu   |       | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>S.Kanae       |                                                          |       |       |                                                    |       |       |       |       |                                                          |                                               |                                                          |                                              |

## 2026/07/11 更新

| 08/09                  | 08/10   | 08/11                    | 08/12                    | 08/13                         | 08/14                        | 08/15                    | 08/16                    |              |
|------------------------|---------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| 日                      | 月       | 火                        | 水                        | 木                             | 金                            | 土                        | 日                        |              |
| 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            | 10:30 ~ 11:15            |              |
| 青盤矯正ヨガ (60分)           |         | はじめてのホットピラティス (60分)      | 滝汗ダ'イェホジ' (60分)          |                               | もも原ヨガティス (60分)               | 眠れる体に整えるヨガ (60分)         | BEAT CORE HIT (45分)      |              |
| S.Kanae                |         | S.Kanae                  | S.Kanae                  |                               | O.Haruna                     | Y.Chiharu                | O.Haruna                 |              |
| 12:15 ~ 13:15          |         | 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)         |         | loloveのWorkout MIX (60分) | スタンダード 60 (60分)          |                               | 子音温活ヨガ (60分)                 | セルトル熟睡ヨガ (60分)           | 眠れる体に整えるヨガ (60分)         |              |
| S.Kanae                |         | F.Harumi                 | F.Moe                    |                               | O.Haruna                     | T.Kaori                  | Y.Chiharu                |              |
| 14:00 ~ 15:00          |         | 14:00 ~ 15:00            | 営業時間外                    |                               | 14:00 ~ 15:00                | 14:00 ~ 15:00            | 14:00 ~ 15:00            |              |
| スタンダード 60 (60分)        |         | 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)     |                          |                               | 滝汗ダ'イェホジ' (60分)              | スタンダード 60 (60分)          | はじめてのパワーヨガ (金員制限定) (60分) |              |
| T.Kaori                |         | S.Kanae                  |                          |                               | S.Kanae                      | F.Moe                    | Y.Chiharu                |              |
| 15:45 ~ 17:15          |         | 15:45 ~ 16:45            |                          |                               | スタンダード 60 (60分)              | リンパデトックスヨガ (60分)         | スタンダード 60 (60分)          |              |
| アドハンス 90 (金員制限定) (90分) |         | T.Kaori                  |                          |                               | T.Kaori                      | F.Moe                    | T.Kaori                  |              |
| O.Haruna               |         | 17:30 ~ 18:30            |                          |                               | 17:30 ~ 18:30                | 17:30 ~ 18:30            | 17:30 ~ 18:30            |              |
| 営業時間外                  |         | 青盤底筋トレーニングヨガ (60分)       |                          |                               | 青盤底筋トレーニングヨガ (60分)           | エアロビヨガ (60分)             | エアロビヨガ (60分)             | 特別レッスン (60分) |
|                        |         | F.Harumi                 |                          |                               | F.Harumi                     | Y.Chiharu                | Y.Chiharu                | O.Haruna     |
|                        | 営業時間外   | 営業時間外                    |                          | 17:30 ~ 18:30                 | 17:30 ~ 18:30                | 17:30 ~ 18:30            | 営業時間外                    |              |
|                        |         |                          |                          | エアロビヨガ (60分)                  | もも原ヨガティス (60分)               | リンパデトックスヨガ (60分)         |                          |              |
|                        |         |                          |                          | O.Haruna                      | O.Haruna                     | F.Moe                    |                          |              |
|                        |         |                          |                          | 19:15 ~ 20:15                 | 19:15 ~ 20:15                | 19:15 ~ 20:15            |                          |              |
|                        |         |                          |                          | アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) | 青盤矯正ヨガ (60分)                 | loloveのWorkout MIX (60分) |                          |              |
|                        |         |                          |                          | O.Haruna                      | S.Kanae                      | Y.Chiharu                |                          |              |
|                        |         |                          | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00                 | 21:00 ~ 22:00                |                          |                          |              |
|                        |         |                          | はじめてのパワーヨガ (金員制限定) (60分) | セルトル熟睡ヨガ (60分)                | アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分) |                          |                          |              |
| Y.Chiharu              | T.Kaori | Y.Chiharu                |                          |                               |                              |                          |                          |              |

