

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール						2025/05/14 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
美ボディフロー ピラティス (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)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		ホットピラティス (60分)
竹内	伊藤		鶴田	伊藤	三澤		竹内
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)		疲せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
鶴田	竹内		竹内	竹内	鶴田	三澤	鶴田
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
腸活ヨガ ver.2 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
鶴田	三澤		竹内	鶴田	三澤		竹内
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				エアロビヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
				三澤	伊藤		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
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)	リンパデトックスヨガ (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)
三澤	鶴田	伊藤	三澤	鶴田			伊藤
19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05			19:05 ~ 20:05
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	ホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)				セルトル美脚ヨガ (60分)
竹内	鶴田	竹内	鶴田				鶴田
20:40 ~ 21:25	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40			20:40 ~ 21:40
ピラティス ブーメランプ (45分)	スタンダード60 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	背中鍛人ヨガ (60分)				腸活ヨガ ver.2 (60分)
三澤	伊藤	竹内	三澤				鶴田

【 06/25 ~ 】 スケジュール						2025/05/14 更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
伊藤		三澤	鶴田	竹内		
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
美ボディフロー ピラティス (60分)		スタンダード60 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	疲せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		
竹内		伊藤	鶴田	竹内		
		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
		ピラティス ブーメランプ (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		
		三澤	三澤	鶴田		
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
				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)	
				伊藤	鶴田	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
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)	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)			
鶴田	竹内	鶴田	三澤			
19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05			
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)				
三澤	竹内	鶴田				
20:40 ~ 21:25	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40			
BEAT CORE HIIT (45分)	ストレリューティー ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				
三澤	三澤	伊藤				