

スケジュール

W

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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		パワーヨガ Advance (金具併用) (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)	スタンダード 60 (60分)
Y.Suzuka	H.Ako		Y.Tomoka	Y.Suzuka		M.Miaki	H.Ako
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
背中美人ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
N.Rea	M.Miaki		Y.Suzuka	M.Miaki		H.Ako	Y.Suzuka
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
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)	リンパデトックスヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	loveのWorkout MIX (60分)
Y.Suzuka	Y.Suzuka		M.Miaki	Y.Suzuka		Y.Suzuka	Y.Tomoka
15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 16:00
ピラティス フートキャンプ (45分)	BEAT CORE HIIT (45分)		リンパデトックスヨガ (60分)			ピラティス フートキャンプ (45分)	スタンダード 60 (60分)
N.Rea	M.Miaki		Y.Suzuka			N.Rea	Y.Suzuka
17:30 ~ 18:30		定休日	営業時間外	営業時間外		営業時間外	17:30 ~ 18:30
スタンダード 60 (60分)							眠れる体に覚えるヨガ (60分)
H.Ako							N.Rea
19:00 ~ 20:00							19:00 ~ 20:00
免疫セラピーヨガ (60分)							お腹引き締めヨガ (60分)
N.Rea							Y.Tomoka
営業時間外	営業時間外		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外
			アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (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)	肩こりリラクソスヨガ (60分)	
			M.Miaki	H.Ako	M.Miaki	Y.Tomoka	
			19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			ピラティス フートキャンプ (45分)	背骨座筋トレーニングヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	
			N.Rea	M.Miaki	Y.Suzuka	N.Rea	
			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	
			スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
			H.Ako	N.Rea	M.Miaki	Y.Tomoka	

スケジュール

更相

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 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) M.Miaki	10:30 ~ 12:00 アドベンス90 (会員様限定) (90分) M.Miaki	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) Y.Suzuka	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) Y.Tomoka	10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (60分) Y.Tomoka								
12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Tomoka		12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) Y.Tomoka	12:30 ~ 13:30 スタンダード60 (60分) H.Ako		12:00 ~ 13:00 IolveのWorkout MIX (60分) Y.Tomoka	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) Y.Suzuka	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Suzuka								
14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) N.Rea		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) H.Ako	営業時間外		13:30 ~ 14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) M.Miaki	14:00 ~ 15:00 青龍座筋トレーニングヨガ (60分) M.Miaki	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) H.Ako								
15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) Y.Tomoka		15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) M.Miaki			15:00 ~ 16:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Tomoka	15:45 ~ 16:45 青春美人ヨガ (60分) N.Rea	15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea								
営業時間外		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Suzuka			営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外							
		19:00 ~ 20:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Tomoka							営業時間外						
		営業時間外								18:00 ~ 19:00 免疫セラピーヨガ (60分) N.Rea	営業時間外				
										19:30 ~ 20:30 お腹引き締めヨガ (60分) Y.Tomoka		営業時間外			
										20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) Y.Suzuka			営業時間外		
										営業時間外				18:00 ~ 19:00 青春美人ヨガ (60分) N.Rea	営業時間外
														19:30 ~ 20:30 リンパデトックスヨガ (60分) H.Ako	
		20:50 ~ 21:50 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea									営業時間外				
		営業時間外	18:00 ~ 18:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea									営業時間外			
			19:30 ~ 20:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Miaki										営業時間外		
20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) H.Ako	営業時間外														

2026/07/21 更新

08/17 月	08/18 火	08/19 水	08/20 木	08/21 金	08/22 土	08/23 日	08/24 月		
定休日	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) Y.Suzuka	10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Suzuka	10:30 ~ 12:00 アドレンス90 (会員様限定) (90分) M.Miaki	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) M.Miaki	定休日		
	12:00 ~ 13:00 背中美人ヨガ (60分) N.Rea	12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Suzuka		12:00 ~ 13:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) Y.Tomoka	12:45 ~ 13:45 スタンダード60 (60分) Y.Suzuka	12:15 ~ 13:15 IoliveのWorkout MIX (60分) Y.Tomoka			
	13:30 ~ 14:30 はじめてのホットピラティス (60分) M.Miaki	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) H.Ako		営業時間外	14:30 ~ 15:30 お腹引き締めヨガ (60分) Y.Tomoka	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Suzuka			
	15:00 ~ 16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) Y.Tomoka	15:00 ~ 16:00 特別レッスン (60分) N.Rea				16:15 ~ 17:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea		15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) H.Ako	
	営業時間外	営業時間外				17:45 ~ 18:45 スタンダード60 (60分) H.Ako		営業時間外	
						19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) N.Rea			
						18:00 ~ 19:00 アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分) M.Miaki			18:00 ~ 19:00 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Miaki
	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) H.Ako	19:30 ~ 20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Tomoka				19:30 ~ 20:30 IoliveのWorkout MIX (60分) Y.Tomoka			19:30 ~ 20:30 アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分) M.Miaki
	20:50 ~ 21:50 IoliveのWorkout MIX (60分) Y.Tomoka	20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) H.Ako				20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) N.Rea			20:50 ~ 21:35 ピラティス ブートキャンプ (45分) N.Rea

2026/07/21 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
S.Misaki	Y.Suzuka		N.Rin	Y.Tomoka	M.Miaki	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
免疫セラピーヨガ (60分)	ピラティス フットキャンブ (45分)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	ピラティス フットキャンブ (45分)	
N.Rea	N.Rea		Y.Tomoka	N.Rin	N.Rea	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
全身ととのう 褒たまんまヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	
S.Misaki	H.Ako		N.Rin	Y.Tomoka	H.Ako	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
背中美人ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		ピラティス フットキャンブ (45分)	スタンダード 60 (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)	
N.Rea	N.Rea		N.Rea	N.Rin	Y.Tomoka	
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30		定休日
				背中美人ヨガ (60分)		
				N.Rea		
				19:00 ~ 20:00		
				スタンダード 60 (60分)		
				H.Ako		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		営業時間外	
お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)			
Y.Tomoka	Y.Suzuka	H.Ako	Y.Tomoka			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
スタンダード 60 (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			
Y.Suzuka	Y.Tomoka	Y.Suzuka	Y.Suzuka			
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			
肩こりリラックスヨガ (60分)	全身ととのう 褒たまんまヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)			
Y.Tomoka	Y.Tomoka	Y.Suzuka	N.Rea			