

## 2026/01/17 10:05

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			
			免座セラピーヨガ (60分)		もも原ヨガティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)				
			伊東		西畑	飯島				
			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)	アロマリラクサスヨガ FRUITY DIET (60分)				
		飯島	野村		西畑					
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		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)		はじめての、パワーヨガ (食具制限定) (60分)					
		伊東	伊東		背中美人ヨガ (60分)					
		15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45		西畑					
		Movie Heroine Yoga (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		西畑					
		西畑	飯島							
		17:30 ~ 18:30								
		はじめてのホットピラティス (60分)								
		飯島								
		営業時間外	営業時間外		営業時間外	16:45 ~ 17:45			16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45
						ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			はじめてのホットピラティス (60分)	
						野村			飯島	
						18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
美ボディフロー ピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)						
飯島	飯島	伊東								
20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:00								
骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)								
野村	野村	飯島								

## 2026/01/17 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		
免疫セラピーヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	リンパドレックスヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)		
伊東	西畑	伊東		野村	西畑		伊東		
12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15		
Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)		
西畑	野村	野村		西畑	伊東		西畑		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00		
スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)			滝汗ダイエット (60分)		
伊東	西畑	野村		伊東			伊東		
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	
	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)							
	野村	伊東							
	17:30 ~ 18:30	リンパドレックスヨガ (60分)							
	伊東								
16:45 ~ 17:45	営業時間外	営業時間外		16:45 ~ 17:45			16:45 ~ 17:45	16:45 ~ 17:45	16:15 ~ 17:15
骨盤矯正ヨガ (60分)				スタンダード60 (60分)			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	胸ポディフロー ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)
野村				伊東	野村		飯島	野村	
18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:00 ~ 19:00	
はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)				免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	
西畑	伊東	野村		飯島	野村				
20:15 ~ 21:15	営業時間外	営業時間外	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	20:15 ~ 21:15	19:45 ~ 21:15			
スタンダード60 (60分)			もも尻ヨガティス (60分)	リンパドレックスヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アドベンス90 (会員権限定) (90分)			
野村			西畑	伊東	野村	西畑			

## 2026/01/17 更新

2026/01/17 更新[illegible]