

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
			ボールドゆるめてゆがみどりヨガ (60分) 村田		エアロビヨガ (60分) 濱塩	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 濱塩	
			12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
			Movie Heroine Yoga (45分) 濱塩		リンパデトックスヨガ (60分) 濱塩	スリムアッププレス (60分) 村田	
			14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
			みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 濱塩		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 村田	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	
			15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
			スタンダード60 (60分) 成瀬		BEAT CORE HIIT (45分) 濱塩		
			17:30 ~ 18:30				
			滝汗ダレヨガ (60分) 安枝				
19:15 ~ 20:15							
眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬							
		営業時間外					
					17:30 ~ 18:30	17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30
					肩活ヨガ ver.2 (60分) 成瀬	スタンダード60 (60分) 成瀬	免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬
					19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 19:45	19:15 ~ 20:15
					スタンダード60 (60分) 成瀬	免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田
					20:50 ~ 21:50	20:20 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50
					滝汗ダレヨガ (60分) 安枝	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分) 安枝	もも尻ヨガティス (60分) 村田

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
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	肩コリリラックスヨガ (60分) 安枝	スリムアッププレス (60分) 村田		スタンダード60 (60分) 成瀬	もも尻ヨガティス (60分) 村田		オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝	滝汗ダレヨガ (60分) 安枝	スタンダード60 (60分) 村田		免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 村田		肩コリリラックスヨガ (60分) 安枝
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬	スタンダード60 (60分) 成瀬	リンパデトックスヨガ (60分) 濱塩		滝汗ダレヨガ (60分) 安枝	眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬		スリムアッププレス (60分) 村田
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45					
	美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 村田	エアロビヨガ (60分) 濱塩					
	17:30 ~ 18:30						
	はじめてのホットピラティス (60分) 村田						
	19:15 ~ 20:15						
	肩活ヨガ ver.2 (60分) 成瀬						
17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:00 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
滝汗ダレヨガ (60分) 安枝				アドバンス90 (会員様限定) (90分) 濱塩	BEAT CORE HIIT (45分) 濱塩	美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 村田	もも尻ヨガティス (60分) 村田
19:15 ~ 20:15							
眠れる体に整えるヨガ (60分) 成瀬				オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 濱塩	スリムアッププレス (60分) 村田	スタンダード60 (60分) 成瀬
20:50 ~ 21:50							
スタンダード60 (60分) 成瀬				リンパデトックスヨガ (60分) 濱塩	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	スタンダード60 (60分) 成瀬	免疫セラピーヨガ (60分) 成瀬

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 満場	10:30 ~ 11:30 膾炙ヨガ ver.2 (60分) 成欄	定休日	10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) 安枝	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 成欄	営業時間外	10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分) 満場	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 成欄		
12:15 ~ 13:15 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット (60分) 安枝		12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 安枝	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 満場	12:15 ~ 13:15 Movie Heroine Yoga (45分) 満場		
14:00 ~ 15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 成欄		14:00 ~ 15:30 アドベンス90 (会員様限定) (90分) 満場	14:00 ~ 15:30 アドベンス90 (会員様限定) (90分) 満場		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 村田	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 成欄		
15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分) 安枝		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 村田	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 満場		17:30 ~ 18:30 鉄ボディフローピラティス (60分) 村田	15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分) 村田		
17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジングヨガ (60分) 村田	営業時間外		19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 鉄ボディフローピラティス (60分) 村田		19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 村田	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 満場		
19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 村田			20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場	20:50 ~ 21:35 Movie Heroine Yoga (45分) 満場		20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 村田	
営業時間外			17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 鉄ボディフローピラティス (60分) 村田		20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場	20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 村田	営業時間外
			19:15 ~ 20:15 鉄ボディフローピラティス (60分) 村田	20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場		20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 村田		
			20:50 ~ 21:50 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場	20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田		20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 村田			

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	定休日	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 成欄	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 成欄	営業時間外	10:30 ~ 11:30 鉄ボディフローピラティス (60分) 村田	10:30 ~ 11:30 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 村田	
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 成欄	12:15 ~ 13:15 膾炙ヨガ ver.2 (60分) 成欄		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (45分) 村田	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 満場	
14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 満場		14:00 ~ 15:00 EXパワーヨガ (会員様限定) (90分) 安枝	14:00 ~ 15:00 Movie Heroine Yoga (45分) 満場		14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 安枝	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 村田
15:45 ~ 16:45 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝		17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 村田	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 満場		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 成欄	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分) 満場
営業時間外		19:15 ~ 20:15 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝		19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 満場	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 成欄	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 成欄
		20:50 ~ 21:50 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝	20:50 ~ 21:50 肩コリラックスヨガ (60分) 安枝		20:50 ~ 21:50 エアロピヨガ (60分) 満場	20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 成欄	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 成欄
		19:15 ~ 20:15 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝		19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 満場	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 成欄	営業時間外
		20:50 ~ 21:50 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝	20:50 ~ 21:50 肩コリラックスヨガ (60分) 安枝		20:50 ~ 21:50 エアロピヨガ (60分) 満場	20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 成欄	
		19:15 ~ 20:15 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 村田	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 安枝		19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 満場	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 成欄	
		20:50 ~ 21:50 オトナのためのオールインワンヨガ (60分) 安枝	20:50 ~ 21:50 肩コリラックスヨガ (60分) 安枝		20:50 ~ 21:50 エアロピヨガ (60分) 満場	20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 成欄	