

スケジュール

2028/10/14

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
全店研修	全店研修	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Midori	10:30 ~ 11:30 子宮温ヨガ (60分) M.Hitomi	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) S.Rian	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) M.Hitomi	10:30 ~ 11:30 滝汗ダイエット (60分) Y.Midori	
		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) S.Rian	12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) K.Akemi		12:15 ~ 13:15 姿勢コアトレーニング (60分) M.Hitomi	12:15 ~ 13:15 エアロヨガ (60分) M.Hitomi	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) K.Akemi	
		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) M.Hitomi	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) M.Hitomi		14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) M.Hitomi	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) K.Akemi	14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) Y.Midori	
		15:45 ~ 16:45 姿勢コアトレーニング (60分) M.Hitomi	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) M.Hitomi	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) K.Akemi	
		17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエット (60分) Y.Midori				17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Midori		
		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) S.Rian
			19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) K.Akemi		19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) M.Hitomi			19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) T.Miku
			21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Midori		21:00 ~ 22:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) Y.Midori			21:00 ~ 22:00 もも原ヨガティス (60分) T.Miku

スケジュール

2026/10/14

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
定休日	10:30 ~ 11:30 全身と頭の 裏たまんまヨガ (60分) Y.Midori	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) A.Miku	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) M.Hitomi	10:30 ~ 11:30 はじめてのハワイヨガ (会員様限定) (60分) M.Hitomi	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) S.Rian	定休日		
	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) K.Akemi	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) A.Miku		12:00 ~ 13:30 EXハワイヨガ (会員様限定) (90分) M.Hitomi	12:15 ~ 13:15 姿勢アールニング (60分) M.Hitomi	12:15 ~ 13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) Y.Midori			
	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Midori	営業時間外		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) M.Nana	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) K.Akemi	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Midori			
	営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 全身と頭の 裏たまんまヨガ (60分) Y.Midori		15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) K.Akemi	
						17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) K.Akemi		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) S.Rian	17:30 ~ 18:30 肩こりリラックスヨガ (60分) Y.Midori		17:30 ~ 18:30 全身と頭の 裏たまんまヨガ (60分) Y.Midori	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) K.Akemi				
	19:15 ~ 20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) M.Hitomi	19:15 ~ 20:15 スペシャルプログラム (60分)※有料 Y.Midori		19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) Y.Midori	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) K.Akemi				
	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) M.Hitomi	21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分) M.Hitomi		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) S.Rian	21:00 ~ 22:00 青盤矯正ヨガ (60分) M.Nana				

love プレスポ島酒店		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/14	更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
ピラティス ブートキャンプ (45分)	肩コリリラックスヨガ (60分)	店舗限定WS (120分)	スタンダード60 (60分)	セルトル流脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
M.Hitomi	Y.Midori	U.Ami M.Hitomi	K.Akemi	A.Miku	S.Rian		M.Hitomi
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
K.Akemi	Y.Midori		K.Akemi	K.Akemi	M.Hitomi		M.Hitomi
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
姿勢コアトレーニング (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		滝汗ダイエット (60分)	骨盤底筋トレーニング (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)
M.Hitomi	M.Hitomi		Y.Midori	Y.Midori	M.Hitomi		S.Rian
		営業時間外		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
				Y.Midori	S.Rian		
				17:30 ~ 18:30			
				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			
				A.Miku			
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
骨盤矯正ヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)
M.Nana		M.Hitomi	M.Hitomi				I.Azusa
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:00 ~ 20:30				19:15 ~ 20:15
はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)				スタンダード60 (60分)
K.Akemi	K.Akemi	M.Hitomi	M.Hitomi				S.Rian
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
滝汗ダイエット (60分)	セルトル流脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	全身とのお 腹たまんまヨガ (60分)				Sound Feel Yoga ver.2(60分)
M.Nana	A.Miku	S.Rian	Y.Midori				I.Azusa

love プレスポ島酒店		【 11/25 ~ 】		スケジュール		2026/10/14	更新
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
水	木	金	土	日	月		
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)		はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	スペシャルプログラム (60分)※有料			
S.Rian		K.Akemi	S.Rian	Y.Midori			
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
滝汗ダイエット (60分)		全身とのお 腹たまんまヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	背中美人ヨガ (60分)			
Y.Midori		Y.Midori	M.Hitomi	Y.Midori			
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
		エアロビヨガ (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード60 (60分)			
		M.Hitomi	M.Hitomi	K.Akemi			
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
			骨盤底筋トレーニング (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
			Y.Midori	S.Rian			
			17:30 ~ 18:30				
			全身とのお 腹たまんまヨガ (60分)				
			Y.Midori				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
スタンダード60 (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)					
K.Akemi	A.Miku	M.Hitomi					
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)					
M.Hitomi	K.Akemi	Y.Midori					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
姿勢コアトレーニング (60分)	セルトル流脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)					
M.Hitomi	A.Miku	M.Hitomi					