

12/01		12/02		12/03		12/04		12/05		12/06		12/07		12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月									
定休日	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	12/08		
	みる見る変わる 美脚ピラティス (60分)	青中成人ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	美脚アーチエイジング 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)										
	原田	山内	寺前	山内	寺前	松本										
	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	12/08		
	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	美ボディフロー 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)	お腹引き締めヨガ (60分)										
	松本	寺前	原田	松本	寺前	古家										
	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:50	13:20 ~ 14:50	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	12/08		
	美ボディフロー ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	リンパデトックスヨガ (60分)	腹トレーニング ヨガ(60分)										
	原田	原田	古家	山内	古家	山内										
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	営業時間外		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	12/08		
	リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	エアロピヨガ (60分)				全身とのう きのうさんヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)								
	松本	寺前	原田				寺前	松本								
	営業時間外		営業時間外				16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	12/08		
	営業時間外		営業時間外				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)								
	営業時間外		営業時間外				古家	山内								
	17:40 ~ 18:40		17:40 ~ 18:40				17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	12/08		
	セルトル美脚ヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)				美脚アーチエイジング ヨガ(60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)								
	寺前		古家				山内	古家								
	19:20 ~ 20:20		19:20 ~ 20:20				19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	12/08		
	スタンダード60 (60分)		エアロピヨガ (60分)				リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)								
	松本		原田				松本	松本								
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	12/08	
	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)	青中成人ヨガ (60分)								
	寺前		古家				山内	古家								

スケジュール							2025/11/16	更新		
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16			
火	水	木	金	土	日	月	火			
10:00 ~ 11:00 眠るために整えるヨガ (60分)	10:00 ~ 11:00 英ポド・ヨガ ピラティス (60分)	10:00 ~ 11:00 全身とじのう 寝たまんまヨガ (60分)	10:00 ~ 11:00 はじめての「カーヨガ」 【アサナ解説】マリチのポーズ (金員様限定) (60分)	9:50 ~ 10:00 【アサナ解説】マリチのポーズ 【アサナ解説】コブラのポーズ (金員様限定) (60分)	10:00 ~ 11:00 小顎リフトピラティス (60分)	10:00 ~ 11:00 門池	10:00 ~ 11:30 EVA「パワーヨガ」 【金員様限定】 (90分)			
寺前	山内	寺前	山内	古家	古家	古家	山内			
11:40 ~ 12:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	11:40 ~ 12:40 スターダード 60 (60分)	11:40 ~ 12:40 リンパデトックスヨガ (60分)	11:40 ~ 12:40 スターダード 60 (60分)	10:00 11:30 スティップアップアサナ WS	11:40 ~ 12:40 青中養人ヨガ (60分)	12:10 ~ 13:10 スターダード 60 (60分)	12:10 ~ 13:10 未定			
古家	未定	松本	松本	古家	古家	古家	山内			
13:20 ~ 14:20 青中養人ヨガ (60分)	13:20 ~ 14:20 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	13:20 ~ 14:20 セルトル美脚ヨガ (60分)	13:20 ~ 14:20 英ポド・ヨガ ピラティス (60分)	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】コブラのポーズ 【アサナ解説】コブラのポーズ (金員様限定) (60分)	13:20 ~ 14:20 リンパデトックスヨガ (60分)	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】英雄 1 のポーズ 松本	13:50 ~ 14:00 Movie Heroine Yoga (45分)			
寺前	山内	寺前	山内	寺前	寺前	門池	門池			
15:00 ~ 16:00 お腹引き締めヨガ (60分)	15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分)	営業時間外	営業時間外	15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)	15:00 ~ 16:00 パワーヨガ Advance 【金員様限定】 (60分)	16:40 ~ 17:40 スターダード 60 (60分)			
古家	松本			松本	寺前	寺前	寺前			
営業時間外	営業時間外			13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】英雄 1 のポーズ 松本	14:00 ~ 15:00 Share the love yoga 松本	14:00 ~ 15:00 Share the love yoga 松本	未定			
				14:00 ~ 15:00 Share the love yoga 松本						
				15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ						
17:40 ~ 18:40 スターダード 60 (60分)	17:40 ~ 18:40 青中養人ヨガ (60分)			17:40 ~ 18:25 はじめてのホットピラティス (60分)	17:40 ~ 18:25 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	17:40 ~ 18:40 リンパデトックスヨガ (60分)	17:40 ~ 18:40 古家			
松本	古家			門池	山内	古家	古家			
19:20 ~ 20:20 リンパデトックスヨガ (60分)	19:20 ~ 20:20 スターダード 60 (60分)	営業時間外	営業時間外	19:20 ~ 20:20 スティーブンヨガ(60分)	19:20 ~ 20:20 スターダード 60 (60分)	19:20 ~ 20:20 フェスチ特別レッスン	19:20 ~ 20:20 スターダード 60 (60分)			
松本	松本			未定	未定	山内	未定			
21:00 ~ 22:00 スターダード 60 (60分)	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	営業時間外	営業時間外	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 小顎リフトピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 門池	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分)			
未定	古家			古家	門池		古家			

olve ゆめかん姫路店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール			2025/11/16 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24			
水		木	金	土	日	月	火	水		
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
肩コリラックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	小顎リフティングヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		脚トレーニューター ヨガ (60分)	セルトルル美脚ヨガ (60分)	10:00 ~ 11:00		
寺前	寺前	古家	門池	未定		山内	寺前	10:00 ~ 11:00		
11:40 ~ 12:25	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40		
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	脚トレーニューター ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	美姿勢アントエイジング ヨガ (60分)	11:40 ~ 12:40		
門池	山内	門池	山内	山内		未定	山内	11:40 ~ 12:40		
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20		
免疫セラピーヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	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)	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	13:20 ~ 14:20		
寺前	寺前	古家	門池	寺前		山内	未定	13:20 ~ 14:20		
営業時間外	15:00 ~ 16:00		営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	美ボディフロー ピラティス (60分)			パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	寺前	門池	15:00 ~ 16:00		
	山内			寺前	門池	松本	松本	15:00 ~ 16:00		
	16:40 ~ 17:40			16:40 ~ 17:40	16:40 ~ 17:40	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	16:40 ~ 17:40		
	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	松本	松本	18:30 ~ 19:30		
	肩コリラックスヨガ (60分)			寺前				18:30 ~ 19:30		
	17:40 ~ 18:40			17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40		
	はじめてのホットピラティス (60分)			スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	青中美人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:40 ~ 18:40		
	古家			未定	寺前	古家	古家	17:40 ~ 18:40		
	19:20 ~ 20:20			19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20		
青中美人ヨガ (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)		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	19:20 ~ 20:20		
門池		山内		未定		松本	松本	19:20 ~ 20:20		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		スタンダード60 (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)		はじめのホットピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00 ~ 22:00		
古家		未定		寺前		古家	門池	21:00 ~ 22:00		

olve ゆめタウン姫路店		12/25 ~ 12/30		スケジュール		2025/11/16	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火		
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00				
スタンダード 60 (60分)	免費セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
未定	寺前	松本	松本				
11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40	11:40 ~ 12:40				
青中年人ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	青中年人ヨガ (60分)				
寺前	古家	寺前	寺前				
13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20	13:20 ~ 14:20				
スタンダード 60 (60分)	パワーヨガ Advance (全員標準定)	園トレーラー ^{ヨガ} (60分)	スタンダード 60 (60分)				
未定	寺前	山内	松本				
営業時間外	営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 17:00		年末年始休業	年末年始休業
		小顎リリトピアティス (60分)	セルトルチ断面ヨガ (60分)	108回太陽礼拝 (120分)			
		門池	寺前	山内			
		16:40 ~ 17:40	リンパデトックスヨガ (60分)				
		松本					
		18:30 ~ 19:30	はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)				
		山内					
17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40					定休日	定休日
はじめてのホットピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)						
古家	古家						
19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20						
Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)					年末年始休業	年末年始休業
寺前	門池						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					年末年始休業	年末年始休業
古家	未定						