

2025/11/19 更新

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	定休日	
	リンパドックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	セルトル美脚ヨガ (60分)		
	松原	岩本		松原	山崎	山崎		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:15		
	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	Share the love yoga	スタンダード60 (60分)		
	山崎	山崎		松原	山崎	岩本		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	12:05 ~ 12:15	14:00 ~ 15:00		
	全身とこのう 覆たまんまヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	リンパドックスヨガ (60分)		
	松田	岩本		岩田	岩田	山崎		
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	12:15 ~ 13:15		15:45 ~ 16:45
						フェスタ特別レッスン		お腹引き締めヨガ (60分)
						岩田		岩本
						13:50 ~ 14:00		営業時間外
						【アサナ解説】英雄1のポーズ		
						岩本		
	14:00 ~ 15:30	ステップアップアサナWS						
岩本								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:05 ~ 16:15	営業時間外				
お腹引き締めヨガ (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)	【アサナ解説】半月のポーズ					
岩本	松原	松原	松原					
19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	16:15 ~ 17:00					
はじめてのホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)					
岩本	松原	岩田	松原					
20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40					
SUMOYOGA 四股179 イット (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)					
松原	松原	岩田	岩田					

2025/11/19 更新

12/09 火	12/10 水	12/11 木	12/12 金	12/13 土	12/14 日	12/15 月	12/16 火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	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)
岩田	岩田		山崎	松原	岩本		岩本
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)
岩本	松原		松原	松原	岩田		岩本
14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
お腹引き締めヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)
岩本			山崎	岩本	岩本		山崎
営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45
		腸活ヨガ ver.2 (60分)			全身とこのう寝たまんまヨガ (60分)		
		岩田			岩田		
		17:30 ~ 18:30			はじめてのホットピラティス (60分)		
		岩本					
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外	17:30 ~ 18:30	
免疫セラピーヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのためのオールインワンヨガ (60分)		全身とこのう寝たまんまヨガ (60分)	
松原	松原	岩本	岩田	岩田			
19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05			
パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
松原	岩本	山崎	松原	営業時間外	山崎		
20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40		20:40 ~ 21:40		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	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)	二の腕引き締めヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		
岩田	山崎	岩本	岩田		岩田		

2025/11/19 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
10:30 ～ 11:30	営業時間外	10:30 ～ 11:15	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	定休日	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
二の腕引き締めヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)
岩田		松原	岩田	岩田		岩田	岩本
12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15
リンパデトックスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)
山崎		岩本	山崎	松原		岩田	松原
14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00	営業時間外
オトナのための オールインワンヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	SUMOYOGA 四股JYF 11st (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
岩田		岩本	松田	松原		岩本	
営業時間外		営業時間外	15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45		営業時間外	
	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		スタンダード60 (60分)				
	岩田		山崎				
	17:30 ～ 18:30						
	リンパデトックスヨガ (60分)						
	山崎						
17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	営業時間外	17:30 ～ 18:15	17:30 ～ 18:30			
はじめてのホットピラティス (60分)	小顔リフトピラティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			
岩本	岩田		松原	岩本			
19:05 ～ 19:50	19:05 ～ 20:05		19:05 ～ 20:05	19:05 ～ 20:05	19:05 ～ 20:05		
Movie Heroine Yoga (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		背中美人ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		
松原	岩本		松原	松原	岩田		
20:40 ～ 21:40	20:40 ～ 21:40	20:40 ～ 21:40	営業時間外	20:40 ～ 21:40	20:40 ～ 21:40		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	美姿勢アンチエイジング 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)		
松原	松原	岩田		岩本	山崎		

2025/11/19 更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水		
営業 時間 外	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分) 岩田	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 岩田	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 岩本	定 休 日	年 末 年 始 休 業	年 末 年 始 休 業		
	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 岩本	12:15 ~ 13:15 小顔リフトピラティス (60分) 岩田	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 山崎					
	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 岩本	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 松原	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 山崎					
	営業 時間 外	15:45 ~ 16:45 ボールでゆるめて ゆかみどりヨガ (60分) 松原	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 岩田					
		17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 岩本	営業 時間 外					
		営業 時間 外					営業 時間 外	
								営業 時間 外
	営業 時間 外							
		17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 岩田	17:30 ~ 18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 岩田				営業 時間 外	
		19:05 ~ 20:05 リンパデトックスヨガ (60分) 山崎	19:05 ~ 20:05 セルトル美脚ヨガ (60分) 山崎					
	20:40 ~ 21:40 二の腕引き締めヨガ (60分) 岩田	20:40 ~ 21:40 スタンダード60 (60分) 山崎						