

スケジュール

2026/07/21

更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (60分) N.Kanon	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) N.Minaki	定休日	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) N.Ayumi	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) N.Kanako	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) T.Haruka	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) N.Minaki			
12:15 ~ 13:15 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) N.Minaki	12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) N.Kanako		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) N.Minaki	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) N.Ayumi		12:00 ~ 13:30 アパ・リンズ 90 (会員様限定) (90分) N.Ayumi	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) N.Kanako			
14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) N.Kanako	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) W.Kaede		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) W.Kaede	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) N.Minaki		14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) N.Kanon	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) W.Kaede			
15:45 ~ 16:45 美ボディフローピラティス (60分) N.Minaki	15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) N.Kanako		営業時間外	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) N.Minaki			
17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) N.Kanako	営業時間外						17:30 ~ 18:30 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) N.Minaki			
営業時間外							営業時間外	営業時間外	営業時間外	
					16:45 ~ 17:45 リンバデトックスヨガ (60分) T.Haruka		16:45 ~ 17:45 スタンダード 60 (60分) W.Kaede	16:45 ~ 17:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) N.Kanon	営業時間外	
					18:30 ~ 19:30 美ボディフローピラティス (60分) N.Minaki		18:30 ~ 19:30 スタンダード 60 (60分) W.Kaede	18:30 ~ 19:30 滝汗ダイエット (60分) N.Kanon		18:30 ~ 19:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) N.Kanako
					20:15 ~ 21:15 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) N.Minaki		20:15 ~ 21:15 IolveのWorkout MIX (60分) N.Kanon	20:15 ~ 21:15 ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) N.Kanon		20:15 ~ 21:15 はじめてのホットピラティス (60分) N.Kanon

スケジュール

2026/07/21

更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 全角とこのう 飯たまんまヨガ (60分) N.Minaki	定休日	10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (60分) N.Kanon	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) N.Ayumi	営業時間外	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) N.Ayumi	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) T.Haruka	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) N.Kanako		
12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) N.Minaki		12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) N.Kanako	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイナミック (60分) N.Kanon		12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) W.Kaede	12:15 ~ 13:15 ホールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) N.Kanon	12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) N.Kanon		
14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) T.Haruka		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) N.Kanon	営業時間外		14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) N.Ayumi	14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) N.Ayumi	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) N.Kanako		
15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) W.Kaede		15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) T.Haruka			15:45 ~ 16:45 小顔リフトピラティス (60分) N.Kanon	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) W.Kaede			
営業時間外		17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) W.Kaede			営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) T.Haruka	営業時間外	
		16:45 ~ 17:45 スタンダード 60 (60分) W.Kaede					16:45 ~ 17:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) N.Kanako		16:45 ~ 17:45 滝汗ダイナミック (60分) N.Kanon
		18:30 ~ 19:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) N.Ayumi					18:15 ~ 19:15 スタンダード 60 (60分) T.Haruka		18:30 ~ 19:30 小顔リフトピラティス (60分) N.Kanon
		20:15 ~ 21:15 免疫セラピーヨガ (60分) N.Kanako	19:45 ~ 21:15 アド・センス 90 (会員権限定) (90分) N.Ayumi				20:15 ~ 21:15 スタンダード 60 (60分) T.Haruka		

定休日

定休日