

## 2025/12/25 11:58

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
			リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
			小塩		岩本	岩本	
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
			アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)		
		岩本	小塩		小塩		
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00		
		滝汗が'エクスト' (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00		
		横山	小塩		14:00 ~ 15:00		
		15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45				
		Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)				
		岩本	岩本				
17:30 ~ 18:30							
肩こりリリースヨガ (60分)							
横山							
		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	
				17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
				スタンダード60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)
				小塩			小塩
				19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15
		SUMOMOYOGA 四肢ヨガ'エクスト' (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)			
		山内	岩本	岩本			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		リンパデトックスヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	セルトール美脚ヨガ (60分)			
		小塩	堀	小塩			

## 2025/12/25 更新

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 美ボディフロー ピラティス (60分) 岩本	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 岩本	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 岩本	定休日	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 横山	10:30 ~ 11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 小塩	営業時間外	10:30 ~ 12:00 アドベンス80 (金員権限定) (90分) 山内		
12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 田中	12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 西村	12:15 ~ 13:15 青盤矯正ヨガ (60分) 小塩		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 岩本	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 横山		12:30 ~ 13:30 青盤矯正ヨガ (60分) 小塩		
14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 岩本	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 横山	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 岩本		14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエットヨガ (60分) 横山	営業時間外		14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 岩本		
営業時間外	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 岩本	15:45 ~ 16:45 エアロビヨガ (60分) 小塩		営業時間外			営業時間外	営業時間外	
	17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエットヨガ (60分) 横山								
	営業時間外								
		営業時間外							
					営業時間外				
17:30 ~ 18:30 青盤矯正ヨガ (60分) 小塩	営業時間外			営業時間外			17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (金員権限定) (60分) 岩本	17:30 ~ 18:30 青盤矯正ヨガ (60分) 小塩	17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエットヨガ (60分) 横山
19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 小塩		19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 小塩					19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 横山	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 岩本	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 黒
21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 田中		21:00 ~ 22:00 青盤矯正ヨガ (60分) 小塩			21:00 ~ 22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 西村		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 横山	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 岩本	

## 2025/12/25 更新

2025/12/25 更新

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	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30																								
SUMYOYOGA 四股コアダイエット (60分)		金身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)																								
西村		田中	横山		小塩	岩本																								
12:15 ~ 13:15		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)		骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)	エアロヨガ (60分)																								
横山		小塩	小塩		横山	小塩																								
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00																								
スタンダード 60 (60分)		BEAT CORE HIIT (45分)			スタンダード 60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具・横限定) (60分)																								
横山		田中			横山	岩本																								
15:45 ~ 16:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45																							
セルトル美脚ヨガ (60分)							リンパデトックスヨガ (60分)																							
小塩							小塩																							
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	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																	
														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	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	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		
			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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	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	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				
																											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	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			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																		
													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	営業時間外												
																			営業時間外	営業時間外	営業時間外									
																						営業								