

スケジュール

2025/10/15

更新

[illegible]

スケジュール

2025/10/1

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)			
横山	小塩	児玉	横山		岩本	小塩	小塩			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
エアロビヨガ (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)			
岩本	小塩	小塩	小塩		横山	岩本	横山			
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
スタンダード 60 (60分)	もも原ヨガティス (60分)	金身どうの 疲たまんまヨガ (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)			
横山	児玉	児玉			横山	小塩	小塩			
15:45 ~ 16:45	営業時間外	営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
免疫セラピーヨガ (60分)				二の腕引き締めヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)			
岩本				小塩			横山			
営業時間外				17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
				肩コリリラックスヨガ (60分)			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)
				横山			岩本	岩本	横山	山内
				19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
			スタンダード 60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			スタンダード 60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
			横山	児玉			横山	小塩	西村	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
エアロビヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (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)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	営業時間外					
小塩	西村	岩本	横山	岩本						

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	全店研修	全店研修	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日
				スタンダード 60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
				横山	岩本	岩本	
				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
				二の腕引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	
				小塩	小塩	小塩	
				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
				骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
				小塩	小塩	小塩	
				営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
					アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	
					岩本	岩本	
					17:30 ~ 18:30	営業時間外	
					はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		
				岩本			
				営業時間外	営業時間外		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
全身とのお腹たんぽぽヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						
山内	横山						
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						
背中美人ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)						
山内	岩本						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45						
肩こりリラックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)						
横山	岩本						

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
火	水	木	金	土	日		
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		
リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		
横山	岩本		小塩	小塩	横山		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
背中美人ヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		全身とのお腹 ぽたまんぽヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		
山内	横山		山内	西村	西村		
14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
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)	スタンダード 60 (60分)		
横山			山内	横山	横山		
営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
					スタンダード 60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	
					横山	小塩	
					17:30 ~ 18:30	営業時間外	
					セルトル美脚ヨガ (60分)		
小塩							
営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外			
	17:00 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	アドハンス 90 (会員様限定) (90分)				骨盤矯正ヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)
	児玉				小塩	岩本	岩本
	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	営業時間外			
西村	小塩	岩本	西村				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
眠れる体に整えるヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)				
岩本	西村	横山	岩本				