

## スケジュール

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<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara        | 10:30 ~ 11:30<br>IolveのWorkout MIX<br>(60分)<br>M.Sara      | 定休日                                          | 10:30 ~ 11:30<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>M.Amane                    | 10:30 ~ 11:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>N.Nozomi     | 営業時間外                                         | 10:30 ~ 11:30<br>セルトル・純国ヨガ<br>(60分)<br>M.Amane                  | 10:30 ~ 11:30<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>O.Rena             |       |
| 12:15 ~ 13:00<br>ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分)<br>M.Amane          | 12:15 ~ 13:15<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi |                                              | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラクسسヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分)<br>M.Amane | 12:15 ~ 13:15<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi            |                                               | 12:15 ~ 13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi                    | 12:15 ~ 13:15<br>進汗'ダ'イキジギ'<br>(60分)<br>M.Sara            |       |
| 14:00 ~ 15:00<br>アロマリラクسسヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分)<br>M.Amane | 14:00 ~ 14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>N.Nozomi       |                                              | 14:00 ~ 15:00<br>進汗'ダ'イキジギ'<br>(60分)<br>M.Sara                 | 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>O.Rena           |                                               | 14:00 ~ 15:00<br>みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)<br>M.Amane         | 14:00 ~ 15:00<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara   |       |
| 15:45 ~ 16:45<br>IolveのWorkout MIX<br>(60分)<br>M.Sara          | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>O.Rena             |                                              | 営業時間外                                                          | 営業時間外                                                   |                                               | 営業時間外                                                           | 15:45 ~ 16:45<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>M.Amane               |       |
| 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分)<br>N.Nozomi      | 営業時間外                                                      |                                              |                                                                |                                                         |                                               |                                                                 | 17:30 ~ 18:30<br>子宮温活ヨガ<br>(60分)<br>M.Amane               |       |
| 営業時間外                                                          |                                                            |                                              |                                                                |                                                         |                                               |                                                                 | 営業時間外                                                     | 営業時間外 |
|                                                                |                                                            |                                              |                                                                |                                                         |                                               |                                                                 |                                                           |       |
|                                                                |                                                            |                                              |                                                                |                                                         |                                               |                                                                 |                                                           |       |
| 営業時間外                                                          | 営業時間外                                                      |                                              |                                                                | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>O.Rena           |                                               | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>O.Rena                  | 17:30 ~ 18:30<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara   | 営業時間外 |
|                                                                |                                                            |                                              |                                                                | 19:15 ~ 20:15<br>二の前引き締めヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi         |                                               | 19:00 ~ 20:00<br>アロマリラクسسヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>M.Amane | 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分)<br>N.Nozomi |       |
|                                                                |                                                            | 21:00 ~ 22:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi |                                                                | 20:30 ~ 22:00<br>アド・センス 90<br>(会員様限定) ( 90分)<br>M.Amane | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード 60<br>(60分)<br>O.Rena | 21:00 ~ 22:00<br>IolveのWorkout MIX<br>(60分)<br>M.Sara           |                                                           |       |
|                                                                |                                                            |                                              |                                                                |                                                         |                                               |                                                                 |                                                           |       |
|                                                                |                                                            |                                              |                                                                |                                                         |                                               |                                                                 |                                                           |       |

## スケジュール

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                                                           |                                                              |                                                      |
| 9:00 ~ 10:00<br>特別レッスン( 60分)<br>N.Nozomi            | 定休日   | 10:30 ~ 11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (60分)<br>M.Amane | 10:30 ~ 11:30<br>滝汗ダイエット' (60分)<br>M.Sara        | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)<br>M.Amane          | 10:30 ~ 11:30<br>花粉症スッキリヨガ (60分)<br>M.Amane             | 10:30 ~ 11:30<br>背中美人ヨガ (60分)<br>M.Amane                    |                                                              |                                                      |
| 10:30 ~ 11:30<br>子宮温活ヨガ (60分)<br>M.Amane            |       | 12:15 ~ 13:15<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>N.Nozomi                | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>N.Nozomi |       | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード 60 (60分)<br>O.Rena              | 12:15 ~ 13:15<br>はじめてのバーフーヨガ (会員権限定) ( 60分)<br>N.Nozomi | 12:15 ~ 13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST (60分)<br>M.Amane |                                                              |                                                      |
| 12:15 ~ 13:15<br>IolveのWorkout MIX (60分)<br>M.Sara  |       | 14:00 ~ 15:00<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (60分)<br>N.Nozomi     | 営業時間外                                            |       | 14:00 ~ 15:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Rena             | 14:00 ~ 15:00<br>IolveのWorkout MIX (60分)<br>M.Sara      | 14:00 ~ 15:00<br>小顔リフトピラティス (60分)<br>N.Nozomi               |                                                              |                                                      |
| 13:45 ~ 14:45<br>はじめてのホットピラティス (60分)<br>N.Nozomi    |       | 15:45 ~ 16:30<br>ピラティス<br>ブートキャンプ (45分)<br>M.Amane          |                                                  |       | 15:45 ~ 16:45<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ (60分)<br>M.Sara    | 15:45 ~ 16:45<br>二の腕引き締めヨガ (60分)<br>N.Nozomi            |                                                             |                                                              |                                                      |
| 15:15 ~ 16:45<br>アドハンス 90 (会員権限定) ( 90分)<br>M.Amane |       | 17:30 ~ 18:30<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Rena                 |                                                  |       | 17:30 ~ 18:30<br>オトナのための<br>オールインワンヨガ (60分)<br>N.Nozomi | 営業時間外                                                   |                                                             |                                                              |                                                      |
| 営業時間外                                               |       | 営業時間外                                                       |                                                  |       | 営業時間外                                                   |                                                         | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET (60分)<br>M.Amane | 17:30 ~ 18:30<br>スタンダード 60 (60分)<br>O.Rena                   | 17:30 ~ 18:30<br>ポールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ (60分)<br>M.Sara |
|                                                     |       |                                                             |                                                  |       |                                                         |                                                         | 19:15 ~ 20:15<br>背中美人ヨガ (60分)<br>M.Amane                    | 19:15 ~ 20:15<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Rena                  | 19:15 ~ 20:15<br>滝汗ダイエット' (60分)<br>M.Sara            |
|                                                     |       |                                                             | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ (60分)<br>O.Rena      |       |                                                         |                                                         | 21:00 ~ 22:00<br>IolveのWorkout MIX (60分)<br>M.Sara          | 21:00 ~ 22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX (60分)<br>M.Amane |                                                      |
|                                                     |       |                                                             |                                                  |       |                                                         |                                                         |                                                             |                                                              |                                                      |
|                                                     |       |                                                             |                                                  |       |                                                         |                                                         |                                                             |                                                              |                                                      |

2026/07/14 更新

| 08/17                 | 08/18                         | 08/19                       | 08/20                      | 08/21                        | 08/22                              | 08/23                        | 08/24 |                             |                    |
|-----------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------|-------|-----------------------------|--------------------|
| 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                | 10:30 ~ 11:30                      | 10:30 ~ 11:30                | 定休日   |                             |                    |
|                       | リンパデトックスヨガ<br>(60分)           | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) |                            | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分) | 二の腕引き締めヨガ<br>(60分)                 | ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分) |       |                             |                    |
|                       | O.Rena                        | M.Amane                     |                            | N.Nozomi                     | N.Nozomi                           | M.Sara                       |       |                             |                    |
|                       | 12:15 ~ 13:15                 | 12:15 ~ 13:15               |                            | 12:15 ~ 13:15                | 12:15 ~ 13:15                      | 12:15 ~ 13:15                |       |                             |                    |
|                       | スタンダード 60<br>(60分)            | セルフトピラティス<br>(60分)          |                            | 花鈴座スッキリヨガ<br>(60分)           | 小顔リフトピラティス<br>(60分)                | loiveのWorkout MIX<br>(60分)   |       |                             |                    |
|                       | O.Rena                        | M.Amane                     |                            | M.Amane                      | N.Nozomi                           | M.Sara                       |       |                             |                    |
|                       | 14:00 ~ 14:45                 | 14:00 ~ 15:00               |                            | 14:00 ~ 15:00                | 14:00 ~ 15:00                      | 14:00 ~ 15:00                |       |                             |                    |
|                       | BEAT CORE HIIT<br>(45分)       | スタンダード 60<br>(60分)          |                            | 子宮温活ヨガ<br>(60分)              | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分)          |       |                             |                    |
|                       | N.Nozomi                      | O.Rena                      |                            | M.Amane                      | M.Amane                            | O.Rena                       |       |                             |                    |
|                       | 営業時間外                         | 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      |
|                       |                               |                             |                            |                              |                                    |                              |       | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) | スタンダード 60<br>(60分) |
|                       |                               |                             |                            |                              |                                    |                              |       | M.Amane                     | O.Rena             |
|                       |                               |                             |                            |                              |                                    |                              |       | 滝汗ダイエット<br>(60分)            |                    |
|                       |                               |                             |                            |                              |                                    |                              |       | M.Sara                      |                    |
|                       |                               |                             |                            |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| 17:30 ~ 18:30         |                               | 17:30 ~ 18:30               | 17:30 ~ 18:30              | 営業時間外                        |                                    |                              |       |                             |                    |
| 骨盤矯正ヨガ<br>(60分)       | 滝汗ダイエット<br>(60分)              | スタンダード 60<br>(60分)          |                            |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| N.Nozomi              | M.Sara                        | O.Rena                      |                            |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| 19:15 ~ 20:15         | 19:15 ~ 20:15                 | 19:15 ~ 20:15               | 19:15 ~ 20:15              |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| エアロピヨガ<br>(60分)       | オトナのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分) | 小顔リフトピラティス<br>(60分)         | loiveのWorkout MIX<br>(60分) |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| M.Amane               | N.Nozomi                      | N.Nozomi                    | M.Sara                     |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| 21:00 ~ 22:00         | 21:00 ~ 22:00                 | 21:00 ~ 22:00               | 21:00 ~ 22:00              |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| 骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分) | はじめてのホットピラティス<br>(60分)        | スタンダード 60<br>(60分)          | リンパデトックスヨガ<br>(60分)        |                              |                                    |                              |       |                             |                    |
| M.Amane               | N.Nozomi                      | O.Rena                      | O.Rena                     |                              |                                    |                              |       |                             |                    |

2026/07/14 更新

| 08/25                                                   | 08/26                                                        | 08/27 | 08/28                                                           | 08/29                                                    | 08/30                                                    | 08/31 |                                                  |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| 火                                                       | 水                                                            | 木     | 金                                                               | 土                                                        | 日                                                        | 月     |                                                  |
| 10:30 ~ 11:30<br>滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)<br>M.Sara           | 10:30 ~ 11:30<br>オートインのための<br>オールインワンヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30<br>セトル美脚ヨガ<br>(60分)<br>M.Amane                    | 10:30 ~ 11:30<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara  | 10:30 ~ 11:30<br>IoloveのWorkout MIX<br>(60分)<br>M.Sara   | 定休日   |                                                  |
| 12:15 ~ 13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>O.Rena          | 12:00 ~ 13:30<br>アドベンス90<br>(会員権限定) (90分)<br>M.Amane         |       | 12:15 ~ 13:15<br>スタンダード60<br>(60分)<br>O.Rena                    | 12:15 ~ 13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>(45分)<br>N.Nozomi     | 12:15 ~ 13:15<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara  |       |                                                  |
| 14:00 ~ 15:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>O.Rena            | 営業時間外                                                        |       | 14:00 ~ 15:00<br>骨盤底筋トレーニングヨガ<br>(60分)<br>M.Amane               | 14:00 ~ 15:00<br>滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)<br>M.Sara            | 14:00 ~ 15:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員権限定) (60分)<br>N.Nozomi |       |                                                  |
| 営業時間外                                                   |                                                              |       | 営業時間外                                                           | 営業時間外                                                    | 15:45 ~ 16:45<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>O.Rena           |       | 15:45 ~ 16:45<br>小顔リフトセラティス<br>(60分)<br>N.Nozomi |
|                                                         |                                                              |       |                                                                 |                                                          | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>N.Nozomi      |       | 営業時間外                                            |
|                                                         |                                                              |       |                                                                 |                                                          | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>N.Nozomi      |       |                                                  |
|                                                         |                                                              |       |                                                                 |                                                          | 17:30 ~ 18:30<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>N.Nozomi      |       |                                                  |
| 17:30 ~ 18:30<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara | 17:30 ~ 18:30<br>IoloveのWorkout MIX<br>(60分)<br>M.Sara       |       | 17:30 ~ 18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分)<br>M.Amane | 17:30 ~ 18:30<br>滝汗ダイエットヨガ<br>(60分)<br>M.Sara            | 営業時間外                                                    |       | 営業時間外                                            |
| 19:15 ~ 20:15<br>はじめてのホットピラティス<br>(60分)<br>N.Nozomi     | 19:15 ~ 20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>O.Rena               |       | 19:15 ~ 20:15<br>エアロビヨガ<br>(60分)<br>M.Amane                     | 19:15 ~ 20:15<br>ボールでゆるめて<br>ゆがみとりヨガ<br>(60分)<br>M.Sara  |                                                          |       |                                                  |
| 21:00 ~ 22:00<br>背中美人ヨガ<br>(60分)<br>N.Nozomi            | 21:00 ~ 22:00<br>スタンダード60<br>(60分)<br>O.Rena                 |       | 21:00 ~ 22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>(60分)<br>O.Rena                  | 21:00 ~ 22:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員権限定) (60分)<br>N.Nozomi |                                                          |       |                                                  |
|                                                         |                                                              |       |                                                                 |                                                          |                                                          |       |                                                  |