

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2026/01/18	更新
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	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					10:30 ~ 11:30 エアロピヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 HERBAL RELAX (60分)	10:30 ~ 11:30 癒活ヨガ ver.2 (60分)		
					森岡	西山	森岡		
					12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)	12:15 ~ 13:45 アドバンス 90 (会員様限定) (90分)		
					西岡	森田	森岡		
					14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分)		
					森岡	西山	西山		
					15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 もも尻ヨガティス (60分)	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		
					西岡	西岡	西岡		
					17:30 ~ 18:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分)	
					西岡	森田	西山	西山	
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分)	19:15 ~ 20:15 金魚ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分)	19:15 ~ 20:15 森岡	19:15 ~ 20:15 西山
					西山	西岡	西岡	西岡	西岡
					21:00 ~ 22:00 小顎リフトピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 森田	21:00 ~ 22:00 西岡
					西岡	森田	森田	森田	西岡
					17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
					西岡	西岡	森田	西山	
					12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
					西岡	西岡	西岡	西岡	
					14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 森田	14:00 ~ 15:00 西岡	
					西岡	西岡	西岡	西岡	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								2026/01/18	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		
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					10:30 ~ 11:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
					西山	森田	森田	西山	
					12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
					西岡	西岡	西岡	西岡	
					14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	14:00 ~ 15:00 Movie Heroine Yoga (45分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 森田	
					西岡	西岡	西岡	西岡	
					15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分)	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
					西山	森田	西山	西山	
					17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	17:30 ~ 18:30 西山	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ ver.2 (60分)	
					西岡	西岡	西岡	森田	
年末年始休業	年末年始休業	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					19:15 ~ 20:15 はじめのホットピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
					西山	西山	西岡	西岡	
					21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)	
					西岡	西岡	西岡	森田	
					17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
					西岡	西岡	西岡	西岡	
					19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分)	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
					西山	西山	西岡	西岡	
					21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	21:00 ~ 22:00 エアロピヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分)	
					西岡	西岡	西岡	森田	

