

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		
			エアロビヨガ (60分)		アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)			
			森岡		西山	森岡			
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:45			
			みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	アドバンス 90 (会員様限定) (90分)			
			西山		森岡	森岡			
			14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外			
			子宮温活ヨガ (60分)		アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)				
			森岡		森岡				
			15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45				
		リンパドレクッションヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)						
		西山	西山						
		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)							
		西山							
		営業時間外			営業時間外	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
						スタンダード 60 (60分)		セルトル機ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)
						森岡		西山	西山
						19:15 ~ 20:00		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
						Movie Heroine Yoga (45分)		全身とどう 癒したまなヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)
						森岡		西山	西山
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						小顔リフトピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	リンパドレクッションヨガ (60分)
						森岡		森岡	西山

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30				
肩こりラクソロジー (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパドレックスヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)		アロマリラクソロジー HERBAL RELAX (60分)				
西山	森田	西岡		西岡	森田		西山				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15				
全身とどう 癒たまなヨガ (60分)	もも原ヨガティス (60分)	スタンダード 60 (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				
西山	西岡	森田		西岡	西岡		西岡				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00				
スタンダード 60 (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	リンパドレックスヨガ (60分)		癒せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)				
森田	西岡	西岡		森岡	西岡		西岡				
営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外			
	セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)									
	西山	森田									
	17:30 ~ 18:30	営業時間外									
	アロマリラクソロジー FRUITY DIET (60分)										
	西山										
	17:30 ~ 18:30	営業時間外							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)								リンパドレックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード 60 (60分)
	西岡								西山	西岡	森田
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						
スタンダード 60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)			アロマリラクソロジー DEEP FOREST (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	肩こりラクソロジー (60分)					
森田	西山			西山	西山						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	エアロビヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スタンダード 60 (60分)	全身とどう 癒たまなヨガ (60分)					
西岡	森岡			西岡	森田	西山					

2026/01/18 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	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 ~ 12:00				
流汗ダイエットヨガ (60分)	小顔リフトセラティス (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	アドベンス90 (金員様限定) (90分)				
藤堀	森岡		西岡	西山		西山	森岡				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:30 ~ 13:30				
リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		リンパデトックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		スタンダード60 (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				
森田	森岡		森田	西岡		森田	西山				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	みるみる変わる 姿勢セラティス (60分)		はじめてのパワーヨガ (金員様限定) (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)				
藤堀	西岡		西岡			西山	森岡				
15:45 ~ 16:45	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		
スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)									
森田	西岡	西岡			17:30 ~ 18:30						
17:30 ~ 18:30		リンパデトックスヨガ (60分)			オートナのための オールインワンヨガ (60分)						
藤堀		西山									
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		
								肩こりリラックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのホットセラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
								西山	森田	西山	森田
								19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
								スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (金員様限定) (60分)
			森田	森田		西山	西岡				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)							
西山	西岡		森田	西岡							

2026/01/18 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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 西山	定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 西山	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 西山	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 森田	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 西岡				
12:15 ~ 13:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 西山		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 藤塚	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 西山		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 森田	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 森岡				
14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 森田		14:00 ~ 15:00 発汗'グイェオ'ヨガ (60分) 藤塚	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 森岡		14:00 ~ 15:00 オナのための オールインワンヨガ (60分) 西山	14:00 ~ 15:00 肩こりリラックスヨガ (60分) 西山				
15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 西山		営業時間外	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) 西山			
営業時間外							17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 西山	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 森田	17:30 ~ 18:30 アドバンス 90 (金員検限定) (90分) 森岡	17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (金員検限定) (60分) 西岡
							19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 森田	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 森岡	19:15 ~ 20:15 肩こりリラックスヨガ (60分) 西山	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 西山
							21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 森田	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 森岡	21:00 ~ 22:00 全身とどのう 夜たまんまヨガ (60分) 西山	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 森岡
							営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外