

2026/07/21 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	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
二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		リンパドックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)
M.Kaho	N.Rinko		N.Rinko	M.Kaho		K.Haruka	M.Kaho
12:15 ~ 13:15	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 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		もも尻ヨガティス (60分)	リンパドックスヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)
N.Rinko	T.Yukiha		K.Haruka	N.Rinko		M.Kaho	K.Haruka
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00
リンパドックスヨガ (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)		背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		アドバンス90 (会員様限定) (90分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)
O.Kasumi	K.Haruka		M.Kaho	N.Rinko		M.Kaho	T.Yukiha
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
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)				二の腕引き締めヨガ (60分)		
N.Rinko	T.Yukiha				M.Kaho		
17:30 ~ 18:30	営業時間外				17:30 ~ 18:30		
骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)					スタンダード60 (60分)		
M.Kaho					N.Rinko		
19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00		
滝汗ダ'イェトｶ'g (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	T.Yukiha					
O.Kasumi							
営業時間外	営業時間外	営業時間外			17:30 ~ 18:30		
			IolveのWorkout MIX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	滝汗ダ'イェトｶ'g (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
			K.Haruka	O.Kasumi	O.Kasumi	T.Yukiha	
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
			アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分)	背中美人ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
O.Kasumi	M.Kaho	T.Yukiha	N.Rinko				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
滝汗ダ'イェトｶ'g (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)				
O.Kasumi	O.Kasumi	T.Yukiha	O.Kasumi				

2026/07/21 更新

[illegible]

2026/07/21 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Kasumi	10:30 ~ 11:30 滝汗*「1213h」 (60分) O.Kasumi	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) O.Kasumi	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) O.Kasumi	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) M.Kaho	営業時間外	
	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Yukiha	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Haruka		12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) K.Haruka	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rinko	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) N.Rinko		
	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) M.Kaho	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Kasumi		営業時間外	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) M.Kaho	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) O.Kasumi		
	営業時間外	営業時間外			15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Kasumi	15:45 ~ 16:30 特別レッスン (60分) T.Yukiha		
					17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Kaho	営業時間外		
					19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) N.Rinko			
					17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) K.Haruka			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) N.Rinko
					19:15 ~ 20:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Kaho			19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) M.Kaho
	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) K.Haruka	21:00 ~ 22:00 免座セラピーヨガ (60分) T.Yukiha		21:00 ~ 22:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分) T.Yukiha	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Yukiha			

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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Kasumi	10:30 ~ 11:30 滝汗*「1213h」 (60分) O.Kasumi	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) O.Kasumi	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) O.Kasumi	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) M.Kaho	営業時間外	
	12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Yukiha	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正正ヨガ (60分) K.Haruka		12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) K.Haruka	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) N.Rinko	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) N.Rinko		
	14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) M.Kaho	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Kasumi		営業時間外	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) M.Kaho	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) O.Kasumi		
	営業時間外	営業時間外			15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Kasumi	15:45 ~ 16:30 特別レッスン (60分) T.Yukiha		
					17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Kaho	営業時間外		
					19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) N.Rinko			
					17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) K.Haruka			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) N.Rinko
					19:15 ~ 20:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Kaho			19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) M.Kaho
	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) K.Haruka	21:00 ~ 22:00 免座セラピーヨガ (60分) T.Yukiha		21:00 ~ 22:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分) T.Yukiha	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Yukiha			

2026/07/21 更新

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月			
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				
免疫セラピーヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	滝汗ダ'イット3h' (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				
T.Yukiha	M.Kaho		T.Yukiha	O.Kasumi	O.Kasumi				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
滝汗ダ'イット3h' (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		スタンダード60 (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)				
O.Kasumi	O.Kasumi		N.Rinko	K.Haruka	K.Haruka				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		滝汗ダ'イット3h' (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパドレックスヨガ (60分)				
M.Kaho	M.Kaho		T.Yukiha	M.Kaho	O.Kasumi				
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)			エアロビヨガ (60分)				
		T.Yukiha			K.Haruka				
		17:30 ~ 18:30			営業 時間 外				
		スタンダード60 (60分)							
		N.Rinko							
		19:00 ~ 20:00							
		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)							
		T.Yukiha							
		17:00 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業 時間 外	営業 時間 外
EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	lolveのWorkout MIX (60分)						
T.Yukiha	T.Yukiha	M.Kaho	K.Haruka						
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)	リンパドレックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)						
N.Rinko	N.Rinko	M.Kaho	K.Haruka						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
リンパドレックスヨガ (60分)	滝汗ダ'イット3h' (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)						
N.Rinko	O.Kasumi	O.Kasumi	N.Rinko			定 休 日			