

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30
滝汗ダ'イェットヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード 60 (60分)
S.Kaho		T.Azusa	S.Kaho	K.Mao		K.Mao	O.Iyuu
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)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	滝汗ダ'イェットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
O.Iyuu		N.Marie	S.Kaho	T.Mai		O.Iyuu	K.Mao
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外
眠れる体に整えるヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	
S.Kaho		T.Azusa	T.Mai	T.Mai		K.Mao	
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)			骨盤矯正ヨガ (60分)			
	O.Iyuu			K.Mao			
	営業時間外			営業時間外			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	
K.Mao	O.Iyuu	M.Riko	M.Riko		T.Mai	T.Mai	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		滝汗ダ'イェットヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
K.Mao	M.Riko	M.Riko	M.Riko		S.Kaho	S.Kaho	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	
T.Mai	K.Mao	K.Mao			T.Mai	N.Marie	

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
木	金	土	日	月	火	水	木			
営業時間外	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】英雄 1のポーズ S.Kaho	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) K.Mao	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】マリチのポーズ T.Mai	定休日	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) K.Mao	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) M.Riko	営業時間外			
	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) O.Iyuu	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) S.Kaho	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) T.Mai		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) T.Mai	12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分) M.Riko				
	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) O.Iyuu	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】ダウンドック K.Mao	12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) K.Mao		14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) K.Mao	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】コブラのポーズ O.Iyuu				
	14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエットヨガ (60分) S.Kaho	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) K.Mao	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) K.Mao		営業時間外	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) O.Iyuu				
	営業時間外	15:45 ~ 16:45 二の腕引き締めヨガ (60分) M.Riko	15:45 ~ 16:45 小顔リフトピラティス (60分) T.Mai			営業時間外				
	17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】マリチのポーズ T.Mai	営業時間外				17:20 ~ 17:30 【アサナ解説】ダウンドック S.Kaho		営業時間外	17:30 ~ 18:30 小顔リフトピラティス (60分) T.Mai	
	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) T.Mai		17:00 ~ 18:30 アドバンス 90 (会員様限定) (90分) K.Yumi		17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Riko	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Kaho			17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) O.Iyuu	19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】マリチのポーズ T.Mai
	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) N.Marie		19:15 ~ 20:15 IolveのWorkout MIX (60分) K.Mao		19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) O.Iyuu	19:15 ~ 20:15 美ボディフローピラティス (60分) M.Riko			19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエットヨガ (60分) S.Kaho	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) T.Mai
21:00 ~ 22:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) N.Marie	21:00 ~ 22:00 全身ととのう寝たまんまヨガ (60分) K.Yumi			21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) O.Iyuu	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) S.Kaho	21:00 ~ 22:00 IolveのWorkout MIX (60分) K.Mao				

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24							
金	土	日	月	火	水	木	金							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30							
二の腕引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		IolveのWorkout MIX (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)							
M.Riko	S.Kaho	M.Riko		K.Mao	T.Mai		K.Yumi							
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:45							
骨盤矯正ヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ		骨盤矯正ヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)		アドバンス 90 (会員様限定) (90分)							
K.Mao	M.Riko	O.Iyuu		K.Mao	T.Mai		K.Yumi							
14:00 ~ 15:00	13:50 ~ 14:00	12:15 ~ 13:15		13:50 ~ 14:00	14:00 ~ 14:45		14:15 ~ 15:15							
はじめてのホットピラティス (60分)	【アサナ解説】英雄 1のポーズ	スタンダード 60 (60分)		【アサナ解説】ダウンドック	BEAT CORE HIIT (45分)		免疫セラピーヨガ (60分)							
M.Riko	M.Riko	O.Iyuu		T.Mai	K.Mao		K.Mao							
営業時間外	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		営業時間外							
	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)										
	M.Riko	M.Riko		T.Mai										
	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外										
	滝汗ダイエットヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)												
S.Kaho	O.Iyuu													
営業時間外	営業時間外													
17:20 ~ 17:30														
【アサナ解説】英雄 1のポーズ														
S.Kaho														
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外		17:30 ~ 18:30	19:15 ~ 20:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30							
眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)			骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	IolveのWorkout MIX (60分)							
S.Kaho	O.Iyuu			M.Riko	M.Riko	O.Iyuu	K.Mao							
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	20:50 ~ 21:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15							
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)							
K.Mao	O.Iyuu			O.Iyuu	O.Iyuu	S.Kaho	T.Mai							
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
リンパデトックスヨガ (60分)					エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	滝汗ダイエットヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)						
S.Kaho					M.Riko	O.Iyuu	S.Kaho	T.Mai						

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
土	日	月	火	水	木	金			
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			
腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード 60 (60分)		眠れる体に整えるヨガ (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)			
N.Marie	O.Iyuu		S.Kaho	M.Riko		O.Iyuu			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	滝汗`イェトヨガ` (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		小顔リフトピラティス (60分)			
T.Mai	S.Kaho		T.Mai	N.Marie		T.Mai			
14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		エアロビヨガ (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)			
N.Marie	N.Marie		M.Riko	M.Riko		O.Iyuu			
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外			
はじめてのホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)								
M.Riko	N.Marie								
営業時間外	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	
	免疫セラピーヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
	K.Mao	K.Mao			O.Iyuu		T.Mai	K.Mao	
19:15 ~ 20:15	営業時間外	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	
Sound Feel Yoga ver.2(60分)		lolveのWorkout MIX (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
K.Mao		K.Mao			O.Iyuu		M.Riko	M.Riko	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
		スタンダード 60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)				
	O.Iyuu	K.Mao	T.Mai	M.Riko					