

更新

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 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00						
骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (60分)	アドバンス90 (会員様限定) (90分)						
N.Karin		M.Chika	M.Saki	M.Chika		N.Karin	N.Momo						
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:30 ~ 13:30						
はじめてのホットピラティス (60分)		ピラティス ブートキャンプ (45分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		はじめてのホットピラティス	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)						
N.Karin		N.Momo	N.Momo	M.Saki		N.Karin	N.Karin						
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00							
スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)							
M.Saki		M.Chika	M.Saki	M.Chika		M.Chika							
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外				
	15:45 ~ 16:45				15:45 ~ 16:45								
	子宮温活ヨガ (60分)				スタンダード60 (60分)								
	N.Karin				M.Saki								
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	免疫セラピーヨガ (60分)				エアロビヨガ (60分)					アドバンス90 (会員様限定) (90分)		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
	N.Momo				N.Momo					N.Momo		M.Chika	M.Chika
	19:05 ~ 20:05				19:05 ~ 20:05					19:05 ~ 20:05	19:30 ~ 20:30	19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05
	滝汗が「イット30」 (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)	アロマリラクゼーションヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
	N.Momo				M.Saki					N.Karin	N.Karin	N.Momo	M.Saki
20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	営業時間外		20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40							
アロマリラクゼーションヨガ DEEP FOREST (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)		エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)								
N.Momo	M.Chika	N.Karin		N.Momo	M.Chika								

更新

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】コブラのポーズ N.Karin	10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (60分) M.Chika	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分) N.Karin	定休日	10:30 ~ 11:30 滝汗ダ'イェト30' (60分) N.Momo	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】マリチのポーズ M.Chika	営業時間外
	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) N.Karin	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) M.Saki	12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) N.Momo		12:15 ~ 13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) W.Nanami	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) M.Chika	
	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) M.Chika	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) N.Momo	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】コブラのポーズ N.Karin		14:00 ~ 15:00 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) N.Karin	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) M.Chika	
	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) N.Karin		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) N.Karin			14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Saki	
	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) N.Karin	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) M.Chika	15:45 ~ 16:45 特別レッスン (60分) N.Momo		17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) N.Karin	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) M.Saki	
	18:55 ~ 19:05 【アサナ解説】コブラのポーズ N.Karin	17:30 ~ 18:30 IolveのWorkout MIX (60分) M.Chika			18:55 ~ 19:05 【アサナ解説】マリチのポーズ M.Chika	19:05 ~ 20:05 スタンダード60 (60分) M.Saki	
	19:05 ~ 20:05 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) N.Karin	19:05 ~ 20:05 スタンダード60 (60分) M.Saki	19:05 ~ 19:15 【アサナ解説】英雄1のポーズ N.Momo		19:05 ~ 20:05 お腹引き締めヨガ (60分) M.Chika	19:05 ~ 20:05 子宮温活ヨガ (60分) N.Karin	
	20:40 ~ 21:40 スタンダード60 (60分) M.Saki	20:40 ~ 21:40 子宮温活ヨガ (60分) N.Karin	19:15 ~ 20:15 滝汗ダ'イェト30' (60分) N.Momo		20:40 ~ 21:40 リンパデトックスヨガ (60分) M.Chika	20:40 ~ 21:40 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) N.Karin	

2026/06/20 更新

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 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30		
骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45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)	リンパドックスヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)		
N.Karin	N.Momo	N.Momo		M.Ayana	M.Chika		M.Saki		
12:15 ~ 13:15	12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:15		12:05 ~ 12:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15		
お腹引き締めヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄1のポーズ	はじめてのホットピラティス (60分)		【アサナ解説】コブラのポーズ	loveのWorkout MIX (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		
M.Chika	N.Momo	N.Karin		N.Karin	M.Chika		N.Karin		
13:50 ~ 14:00	12:15 ~ 13:15	14:00 ~ 15:00		12:15 ~ 13:15	営業時間外		14:00 ~ 15:00		
【アサナ解説】コブラのポーズ	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (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)			子宮温活ヨガ (60分)		
N.Karin	N.Momo	N.Karin		N.Karin			N.Karin		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00			営業時間外		
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	loveのWorkout MIX (60分)			Sound Feel Yoga ver.2 (60分)					
N.Karin	M.Chika			M.Ayana					
営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:35 ~ 15:45		17:30 ~ 18:30					
								セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
								【アサナ解説】英雄1のポーズ	M.Saki
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	15:45 ~ 16:45		17:30 ~ 18:30				18:55 ~ 19:05	17:00 ~ 18:30
リンパドックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄1のポーズ			アドバンス90 (会員様限定) (90分)	loveのWorkout MIX (60分)
M.Chika	M.Saki	N.Momo		M.Saki	N.Momo			N.Momo	M.Chika
19:05 ~ 20:05	19:15 ~ 20:15	営業時間外		19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05			19:05 ~ 20:05	19:05 ~ 20:05
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	リンパドックスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	リンパドックスヨガ (60分)			
A.Sumire	M.Chika		M.Saki	N.Momo	M.Chika	M.Chika			
20:40 ~ 21:40	営業時間外		20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40			
美ボディフロー ピラティス (60分)			はじめてのホットピラティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパドックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
A.Sumire			N.Karin	N.Momo	M.Chika	M.Saki			

2026/06/20 更新

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	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	lolveのWorkout MIX (60分)		スタンダード60 (60分)	
N.Karin	N.Karin		N.Karin	M.Chika		M.Saki	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
お腹引き締めヨガ (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)	リンパデトックスヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	
M.Chika	M.Saki		N.Karin	M.Chika		N.Karin	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
はじめてのホットピラティス (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		アドバンス90 (会員様限定) (90分)	
N.Karin	M.Saki		M.Saki	M.Saki		N.Momo	
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45						
スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)						
M.Saki	N.Karin						
17:30 ~ 18:30	営業時間外		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
リンパデトックスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		
M.Chika		M.Saki		M.Saki	N.Karin		
19:15 ~ 20:15		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (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)	お腹引き締めヨガ (60分)		
セルトル美脚ヨガ (60分)		N.Momo	M.Saki	N.Karin	M.Chika		
M.Saki							
営業時間外			20:40 ~ 21:25	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	20:40 ~ 21:40	
			Beat Drum Diet 3.0 (45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)	リンパデトックスヨガ (60分)	
			N.Momo	N.Karin	N.Karin	M.Chika	