

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/16	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	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール		01/25 ~ 02/01		スケジュール		02/02 ~ 02/08	
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 エコロビヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:30 スリムアップレス (60分)	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)		10:30 ~ 11:30 青中熟人ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)
中級	中級		池内	横田		中級	鈴木
12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 達汗ヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 美女術アンチエイジング ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)		12:15 ~ 13:15 美女術アンチエイジング ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 達汗ヨガ (60分)
池内	鈴木		倉持	横田		倉持	鈴木
14:00 ~ 15:00 二の脚引き締めヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
鈴木	鈴木		池内	池内		倉持	倉持
15:45 ~ 16:45 肩コリラックスヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 青中熟人ヨガ (60分)						15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
池内	中級						横田
		定休日					
			営業時間外		営業時間外		営業時間外
17:30 ~ 18:30 青中熟人ヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 眠れる体に整えるヨガ (60分)	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	17:30 ~ 18:30 エアロヨガ (60分)	17:00 ~ 18:30 アドバンス90 (会員様限定) (90分)	17:30 ~ 18:30 免疫セラピヨガ (60分)	
中級		鈴木	倉持	中級	池内		横田
19:15 ~ 20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)		19:15 ~ 20:00 ピラティス ブーストアップ (45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 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
鈴木		倉持	中級	横田	鈴木	倉持	
		20:50 ~ 21:50 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	20:50 ~ 21:50 お腹引き締めヨガ (60分)	20:50 ~ 21:50 免疫セラピヨガ (60分)	20:50 ~ 21:50 達汗ヨガ (60分)	20:50 ~ 21:50 免疫セラピヨガ (60分)	
		鈴木	倉持	横田	鈴木	倉持	

ilove イオン古河店		【 01/25 ~ 01/30 】			スケジュール		2025/12/16 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 スリムアッププレス (60分) 池内	定休日	営業時間外	10:30 ~ 11:30 みるみる痩せる 豪華ピラティス (60分)		10:30 ~ 11:30 窓汗ゲイエットヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分)	
			中根	鈴木	中根	横田		
			12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 池内	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 エアロピヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	
			14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)	14:00 ~ 15:30 アドバンス 90 (会員様限定) (90分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分)	
			15:45 ~ 16:30 ピラティス ポートキック (45分) 池内	横田	池内	池内	池内	15:45 ~ 16:30 Movie Heroine Yoga (45分)
			17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	17:30 ~ 18:30 青中熟人ヨガ (60分) 中根	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 鈴木	17:30 ~ 18:30 窓汗ゲイエットヨガ (60分) 鈴木	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 中根	
			19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 池内	19:15 ~ 20:15 肩コリラックスヨガ (60分) 池内	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 池内	19:15 ~ 20:15 青中熟人ヨガ (60分) 中根	
			20:50 ~ 21:50 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 横田	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 中根	20:50 ~ 21:50 スリムアッププレス (60分) 池内	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 鈴木		