

2026/01/09 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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			子宮温活ヨガ (60分)		スリムアッププレス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
			若杉		小林	若杉	小池
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00
			スリムアッププレス (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)
		小林	若杉		佐藤	若杉	
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
		眠れる体に整えるヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		はじめてのパーソナル ヨガ(金員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	
		川上	若杉		佐藤	小池	
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外	営業時間外
		もも尻ヨガティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
		佐藤	小林				
		17:30 ~ 18:30					
		スタンダード60 (60分)					
		小池					
		19:15 ~ 20:15					
		スリムアッププレス (60分)					
		小林					
					スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)
		川上	川上	川上			
		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
		エアロピヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
		川上	佐藤	若杉			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分)			
		佐藤	川上	川上			

2026/01/09 更新

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
リンパドックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		オトナのための オールインワンヨガ (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)	お腹引き締めヨガ (60分)
小林	川上	佐藤		若杉	小林	小池	川上
12:15 ~ 13:15	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)	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)		リンパドックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
小池	小林	小池		小林	小池	川上	若杉
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
スリムアップブレス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	リンパドックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
小林	川上	佐藤		若杉		佐藤	川上
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
	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)					
	佐藤	小池					
	17:30 ~ 18:30						
	はじめてのホットピラティス (60分)						
	小林						
19:15 ~ 20:15							
小顔リフトピラティス (60分)							
佐藤							
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
子宮温活ヨガ (60分)				はじめてのホットピラティス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	リンパドックスヨガ (60分)
若杉			佐藤	若杉	佐藤	佐藤	
19:15 ~ 20:15			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)			スリムアップブレス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
小池			小林	若杉	川上	小林	
21:00 ~ 21:45			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Movie Heroine Yoga (45分)			小顔リフトピラティス (60分)	二の腕引き締めヨガ (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)	
若杉			佐藤	川上	佐藤	佐藤	

2026/01/09 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 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
若杉	若杉		若杉	小池	若杉	若杉	川上
12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15
Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)
若杉	川上		佐藤	若杉	川上	若杉	小池
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		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)	滝汗* 't:hi:sh' (60分)		みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)	オトナのためのオールヤンフンヨガ (60分)	滝汗* 't:hi:sh' (60分)	スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)
曾田	若杉		若杉	若杉	若杉	小池	小林
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
眠れる体に整えるヨガ (60分)	全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)						スタンダード60 (60分)
川上	川上						小池
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
スタンダード60 (60分)							リンパデトックスヨガ (60分)
小池							川上
19:15 ~ 20:15							19:15 ~ 20:15
エアロビヨガ (60分)							ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分)
川上							小林
							17:30 ~ 18:30
			お腹引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
		川上	川上	佐藤	曾田		
		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
		小顔リフトピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		
		佐藤	小池	川上	川上		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		全身ととのう寝たまんまヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	もも戻ヨガティス (60分)		
		川上	川上	佐藤	曾田		

2026/01/09 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
スリムアッププレス (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)	はじめてのホットピラティス (60分)	スリムアッププレス (60分)	スタンダード60 (60分)
小林		小池	若杉	佐藤	小林	小池
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
眠れる体に整えるヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	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)	子宮温活ヨガ (60分)
川上		川上	佐藤	小林	小池	若杉
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)		二の腕引き締めヨガ (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)	スタンダード60 (60分)
小林		川上		佐藤	小林	小池
15:45 ~ 16:45						15:45 ~ 16:30
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			営業時間外	営業時間外	営業時間外	ピラティス ブートキャンプ (45分)
川上						佐藤
	定休日	営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30
						みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)
						佐藤
						19:15 ~ 20:00
						Movie Heroine Yoga (45分)
						若杉
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
		子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	スタンダード60 (60分)	滝汗が「エイッ30」 (60分)	
		若杉	川上	小池	若杉	
		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)	スリムアッププレス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
		小池	小林	小林	若杉	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		滝汗が「エイッ30」 (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)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
		若杉	小林	小池	川上	