

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/20	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
痺せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	美ボディロー ビラティス (60分)			全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	
横田	堺本		倉持	倉持	堺本			横田	
12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:00 ~ 13:00	
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スリムアップブレス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			お腹引き締めヨガ (60分)	
堺本	堺本		池内	石田	倉持			倉持	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			13:30 ~ 14:30	
免疫セラピーヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (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)			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
横田	倉持		倉持	中根	池内			横田	
15:00 ~ 16:00				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			15:00 ~ 16:00	
ホットビラティス (60分)				はじめのパワーヨガ (会員標準課定) (60分)	セルトル美姿勢ヨガ (60分)			骨盤矯正ヨガ (60分)	
堺本				石田	倉持			堺本	
				17:30 ~ 18:30				定休日	
				眠れる体に整えるヨガ (60分)					
				堺本					
				19:15 ~ 20:15					
				エアロビヨガ (60分)					
				堺本					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード60 (60分)					もも尻ヨガティス (60分)	
倉持	池内	横田	中根					堺本	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					19:15 ~ 20:15	
セルトル美姿勢ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	美ボディロー ビラティス (60分)					スタンダード60 (60分)	
倉持	池内	池内	堺本					中根	
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50					20:50 ~ 21:50	
スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)					リンパデトックスヨガ (60分)	
中根	倉持	中根	堺本					池内	

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/20	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	月	火
水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	
もも尻ヨガティス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				エアロビヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
堺本		堺本	池内	倉持				堺本	中根
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	パワーヨガ Advance (会員標準課定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)					骨盤矯正ヨガ (60分)	痺せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)
倉持	横田	池内	倉持					堺本	横田
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00				13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00
美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	金身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)				セルトル美姿勢ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
倉持	横田	堺本	池内					倉持	池内
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				15:00 ~ 16:00	
			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)	
			中根	池内					
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
			美ボディロー ビラティス (60分)	堺本					
			堺本						
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	堺本					
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
BEAT CORE HIIT (45分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)						全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)
横田	倉持	池内						横田	横田
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						19:15 ~ 20:15	
免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)						美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
横田	中根	倉持						堺本	堺本
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50					20:50 ~ 21:50	
スタンダード60 (60分)	セルトル美姿勢ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)						スタンダード60 (60分)	ホットビラティス (60分)
池内	倉持	池内						横田	堺本

lolve イオン古河店 【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール								2025/06/20	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
		10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 中根	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 横田	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ダウンドック】 中根		10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 堀内	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハーランジ】 堀内		
		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 横田	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 中根		12:00 ~ 13:00 ホットピラティス (60分) 堀内	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 堀内		
		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ハイランジ】 池内	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 中根		13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 中根	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田		
		14:00 ~ 15:00 二の脚引き締めヨガ (60分) 横田	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 池内	14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 倉持		15:00 ~ 16:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 堀内	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 横田		
			15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 倉持	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 倉持					
17:20 ~ 17:30 アサナ解説 【開脚前屈】 倉持			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 池内				17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) 堀内		
17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 堀内	17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 堀内	19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 堀内				19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 倉持	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 中根	19:05 ~ 19:15 アサナ解説 【開脚前屈】 横田	
19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 堀内	19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 堀内					20:40 ~ 20:50 アサナ解説 【ダウンドック】 堀内	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 倉持	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 横田	
20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 倉持	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 池内					20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 堀内	20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 倉持	20:50 ~ 21:50 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 横田	

lolve イオン古河店 【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール								2025/06/20	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
金	土	日	月	火	水	木			
		10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 倉持	10:30 ~ 11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 堀内	10:20 ~ 10:30 アサナ解説 【ハイランジ】 池内		10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分) 横田	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 堀内		
		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 池内	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 高橋	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 池内		12:00 ~ 13:00 免疫セラピーヨガ (60分) 高橋	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 中根		
		13:50 ~ 14:00 アサナ解説 【ハイランジ】 倉持	14:00 ~ 15:30 アド/シス90 (会員様限定)(90分) 高橋	12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) 堀内		13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 倉持	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 横田		
		14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 倉持	16:15 ~ 17:15 リンパデトックスヨガ (60分) 中根	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 中根		15:00 ~ 16:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 倉持			
			18:00 ~ 19:00 エアロピヨガ (60分) 堀内	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 堀内					
			19:35 ~ 19:45 アサナ解説 【ナタラジャーサナ】 中根						
17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 中根	19:45 ~ 20:45 スタンダード60 (60分) 中根			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 池内	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 倉持	17:30 ~ 18:30 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 横田			
19:15 ~ 20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 横田				19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 堀内	19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 堀内	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 堀内			
20:50 ~ 21:35 BEAT CORE HIIT (45分) 横田				20:50 ~ 21:50 骨盤矯正ヨガ (60分) 堀内	20:50 ~ 21:50 二の脚引き締めヨガ (60分) 堀内	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 中根			