

## 2026/01/17 更新

[illegible]

## 2026/01/17 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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	
スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)	スタンダード60 (60分)		スタンダード60 (60分)	宵中美人ヨガ (60分)		風呂ヨガ ver.2 (60分)	
西山	西山	西山		西山	清水		五井	
12:15 ~ 13:45	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
アドベンス90 (会員様限定) (90分)	リンパドレナージュヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		もも原ヨガテニス (60分)	アロマリラクスヨガ FRUITY DIET (60分)		スタンダード60 (60分)	
五井	五井	佐藤		五井	清水		西山	
14:30 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
風呂ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	肩コリラクスヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2.(60分)	
五井	西山	佐藤		西山	佐藤		五井	
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
	エアロビヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)						
	佐藤	西山						
	17:30 ~ 18:30							
	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)							
五井								
17:00 ~ 18:00	営業時間外	営業時間外		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
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)	滝汗ダイエットヨガ (60分)		アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分)	
西山				佐藤	清水		清水	
18:45 ~ 19:45				18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45		18:45 ~ 19:30	
滝汗ダイエットヨガ (60分)			はじめてのホットピラティス (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	肩コリラクスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		
清水			五井	佐藤	佐藤	佐藤		
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:15	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
はじめての、パワーヨガ (会員様限定) (60分)			Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		
清水			佐藤	西山	佐藤	清水		

