

2026/07/22 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日		
	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) S.Miki	ピラティス ブートキャンプ (45分) G.Chinatsu		スタンダード 60 (60分) N.Rinka	背中美人ヨガ (60分) S.Miki	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分) S.Miki			
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00			
	IolveのWorkout MIX (60分) G.Chinatsu	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) S.Miki		セルトル美脚ヨガ (60分) S.Miki	スタンダード 60 (60分) N.Rinka	Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Rinka			
	14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
	背中美人ヨガ (60分) S.Miki			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) S.Miki	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) S.Miki	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Rinka			
	営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	
						はじめてのホットピラティス (60分) G.Chinatsu		セルトル美脚ヨガ (60分) S.Miki	
						17:30 ~ 18:30		営業時間外	
						骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) N.Rinka			
						19:15 ~ 20:15			
						IolveのWorkout MIX (60分) G.Chinatsu			
	17:00 ~ 18:00			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		営業時間外	営業時間外
	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) S.Rinka			骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) N.Rinka	お腹引き締めヨガ (60分) S.Rinka	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分) S.Rinka			
	18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45		18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:45				
	スタンダード 60 (60分) N.Rinka	二の腕引き締めヨガ (60分) S.Rinka		オトナのための オールインワンヨガ (60分) S.Rinka	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Rinka				
20:30 ~ 21:15	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Rinka	スタンダード 60 (60分) N.Rinka	リンパドレナージュヨガ (60分) N.Rinka	IolveのWorkout MIX (60分) G.Chinatsu						

2026/07/22 更新

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日
スタンダード 60 (60分)	花鈴会スッキヨガ (60分)		お引き締めヨガ (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)	
N.Rinka	G.Chinatsu		S.Rinka	N.Rinka	S.Rinka	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
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)		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
N.Rinka	G.Chinatsu		S.Rinka	S.Miki	N.Rinka	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
セルトル美顔ヨガ (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 FRUIT DIET (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)	
S.Miki	N.Rinka		N.Rinka	S.Miki	G.Chinatsu	
営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	
		リンパデトックスヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
		N.Rinka			S.Miki	
		17:30 ~ 18:15			営業時間外	
		Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
S.Rinka						
19:15 ~ 20:15	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)					
S.Rinka						
17:00 ~ 17:45	17:00 ~ 18:00	16:30 ~ 17:30	17:00 ~ 18:00	営業時間外		
ピラティス ブートキャンプ (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	セルトル美顔ヨガ (60分)			
G.Chinatsu	N.Rinka	S.Miki	S.Miki			
18:45 ~ 19:45	18:45 ~ 19:30	18:15 ~ 19:15	18:45 ~ 19:45			
アロマリラクゼーション FRUIT DIET (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	滝汗ダイエット (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			
S.Miki	S.Rinka	S.Miki	S.Miki			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:00 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
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)	アドハチス 90 (会員様限定) (90分)	もも尻ヨガティス (60分)			
S.Rinka	S.Rinka	G.Chinatsu	G.Chinatsu			