

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	月	月
月	火	水	木	金	土	日		定休日	定休日
	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 森山	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森山		10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 林	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ 幸村	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 石川			
	12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 浅田	12:15 ~ 13:15 青中大人ヨガ (60分) 森山		12:15 ~ 13:15 小顎リピラティス (60分) 林	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 幸村	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 森山			
	14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 森山	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 幸村		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】英雄1のポーズ 石川	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 石川			
					12:15 ~ 13:45 ステップアップアサナ WS 石川	15:45 ~ 16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 森山			
	17:30 ~ 18:30 小顎リピラティス (60分) 林		17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 森山	17:30 ~ 18:30 リンパデックスヨガ (60分) 幸村	16:05 ~ 16:15 【アサナ解説】半月のポーズ 森山				
	19:15 ~ 20:15 墨活ヨガ ver.2 (60分) 浅田	19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 幸村	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 幸村	16:15 ~ 17:15 特別レッスン(60分) 森山				
	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 林	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 幸村	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) 石川	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 幸村				

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日			定休日	定休日
10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 石川	10:30 ~ 11:30 リンパデックスヨガ (60分) 石川		10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川	10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 幸村	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 森山		10:30 ~ 11:30 リンパデックスヨガ (60分) 幸村		
12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	12:15 ~ 13:45 EXパワーヨガ (会員様限定)(90分) 森山		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 幸村	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (60分) 石川	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 森山		12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 幸村		
14:00 ~ 15:00 リンパデックスヨガ (60分) 幸村			14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 森山	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 石川	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 石川		14:00 ~ 15:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 林		
					15:45 ~ 16:45 二の前引き締めヨガ (60分) 幸村	15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 石川			
					17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 幸村				
	17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 幸村	17:30 ~ 18:30 リンパデックスヨガ (60分) 幸村	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 幸村	17:30 ~ 18:30 肩コリラックスヨガ (60分) 森山			17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 森山		
	19:15 ~ 20:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 林	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石川	19:15 ~ 20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分) 幸村	19:15 ~ 20:00 Movie Heroine Yoga (45分) 幸村			18:45 ~ 19:45 スタンダード60 (60分) 林		
	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 林	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 幸村	21:00 ~ 21:45 青中大人ヨガ (60分) 幸村	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 幸村			20:30 ~ 22:00 EXパワーヨガ (会員様限定)(90分) 森山		

