

2028/09/11 00:00

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) S.Riko	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) I.Akari	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) Y.Ai	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分) I.Akari	10:30 ~ 11:30 姿勢コアトレーニング (60分) S.Chiko	営業時間外			
	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) S.Riko	12:15 ~ 13:15 アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) I.Akari	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Ai		12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Ai	12:15 ~ 13:15 エアピラティス (60分) S.Chiko				
	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) Y.Ai	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) S.Riko	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) S.Riko		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) I.Akari	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) Y.Naomi				
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) S.Chiko		営業時間外	営業時間外		営業時間外		
			17:30 ~ 18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Chiko							
			19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Ai							
			17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) I.Akari						17:30 ~ 18:30 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) I.Akari	
			19:15 ~ 20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) S.Chiko						19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) S.Chiko	
	20:50 ~ 21:50 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) S.Chiko	20:50 ~ 21:50 アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分) I.Akari	営業時間外		営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) S.Chiko	17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) Y.Naomi	17:30 ~ 18:30 アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分) I.Akari
	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) Y.Naomi	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Ai						19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) Y.Naomi		
	20:50 ~ 21:50 姿勢コアトレーニング (60分) S.Chiko	20:50 ~ 21:50 はじめてのホットピラティス (60分) S.Riko						20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) Y.Naomi		

2026/09/11 更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
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	
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	リンパドレナージュ(60分)	背中美人ヨガ(60分)		はじめてのホットピラティス(60分)	全身とのお腹たまんまヨガ(60分)		骨盤矯正ヨガ(60分)	
Y.Naomi	Y.Ai	S.Riko		S.Riko	S.Chiko		S.Riko	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
先産セラピーヨガ(60分)	エアロビヨガ(60分)	全身とのお腹たまんまヨガ(60分)		骨盤矯正ヨガ(60分)	背中美人ヨガ(60分)		セルトル美脚ヨガ(60分)	
Y.Naomi	S.Chiko	Y.Naomi		S.Riko	S.Riko		S.Chiko	
14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	
アドハンス90(金員権限定)(90分)	姿勢コアリング(60分)	lolveのWorkout MIX(60分)		お直し締めヨガ(60分)	はじめてのハニーヨガ(金員権限定)(60分)		全身とのお腹たまんまヨガ(60分)	
l.Akari	S.Chiko	Y.Naomi		l.Akari	S.Chiko		S.Chiko	
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
	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)						
	Y.Ai	Y.Ai						
	17:30 ~ 18:30							
	はじめてのホットピラティス(60分)							
	S.Riko							
19:15 ~ 20:15								
背中美人ヨガ(60分)								
S.Riko								
17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
骨盤矯正ヨガ(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)		エアロビヨガ(60分)	美ボディローピラティス(60分)
S.Riko			Y.Ai	Y.Naomi	S.Chiko	l.Akari		
19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
みるみる変わる姿勢ピラティス(60分)			リンパドレナージュ(60分)	痩せる身体をつくるダイエットヨガ(60分)	パワーヨガAdvance(金員権限定)(60分)	アロマリラックスヨガFRUITY DIET(60分)		
Y.Ai			Y.Ai	Y.Naomi	Y.Naomi	l.Akari		
20:50 ~ 21:50			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50		
エアロビヨガ(60分)			lolveのWorkout MIX(60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ(60分)	スタンダード60(60分)	リンパドレナージュ(60分)		
S.Chiko			Y.Naomi	l.Akari	Y.Ai	Y.Ai		

[illegible]