

【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール						2023/12/25	更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		年末年始休業	
					達汗ヨガ(60分)	リンパデトックスヨガ(60分)	二の腕引出鍛めヨガ(60分)			
					石井	狩野	石井			
					12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
					ボールでゆるめてゆがみとヨガ(60分)	痩せる身体をつくるダイエッショガ(60分)	子宮温活ヨガ(60分)			
					米津	狩野	狩野			
					14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			
					エアロビヨガ(60分)	スタンダード60(60分)	はじめてのパワーヨガ(全員裸参定)(60分)			
					米津	横山	米津			
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:30			
					ボールでゆるめてゆがみとヨガ(60分)	Movie Heroine Yoga(45分)	はじめてのパワーヨガ(全員裸参定)(60分)			
					米津	米津	米津			
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		年末年始休業	
					達汗ヨガ(60分)	眠れる体に見えるヨガ(60分)	眠れる体に見えるヨガ(60分)			
					石井	石井	スタンダード60(60分)			
					19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
					はじめてのホットピラティス(60分)	達汗ヨガ(60分)	はじめてのホットピラティス(60分)			
					米津	米津	スタンダード60(60分)			
					21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					BEAT CORE HIIT(45分)	アロマリラックスヨガHERBAL RELAX(60分)	アロマリラックスヨガHERBAL RELAX(60分)			
					石井	米津	米津			
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
					米津	横山	横山			
					19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
					石井	狩野	狩野			
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
					リバーデトックスヨガ(60分)	リバーデトックスヨガ(60分)	リバーデトックスヨガ(60分)			
					狩野	狩野	狩野			

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/25	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月		火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分)			10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)		10:30 ~ 11:30 窓开ダイナヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	
宇津木	米津			米津	石井		石井	石井	
12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分)	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)			12:15 ~ 13:15 免座セラピーヨガ (60分)	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分)	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.40分	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
宇津木	狩野			小島	石井		石井	石井	
14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00 ~ 15:00 米津		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
小島	狩野			米津			狩野	米津	
15:45 ~ 16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分)							15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	
狩野	横山							石井	
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)								17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分)	
横山								米津	
営業時間外									
定休日									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									
営業時間外									