

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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	
			お腹引き締めヨガ (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		
			奥村		吉岡	吉岡		
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
			スタンダード 60 (60分)		美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	スタンダード 60 (60分)		
		中島	吉岡		中島			
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45
		滝汗ダ「イェ」ヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		
		杉本	奥村		中島	吉岡		
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外
		子宮温ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)					
		奥村	中島					
		17:30 ~ 18:30	アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分)					
奥村								
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				
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
					スタンダード 60 (60分)	スタンダード 60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	
					中島	中島	中村	
					19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	EX/パワーヨガ (金具使用)(90分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)						
奥村	奥村	杉本						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
アロマリラクゼスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	滝汗ダ「イェ」ヨガ (60分)						
奥村	杉本	杉本						

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 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 佐藤	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 中島	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 中島	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本													
12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) 奥村	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 中島	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本		12:10 ~ 13:10 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本	12:15 ~ 13:15 滝汗ダイエット® (60分) 杉本		12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 高橋													
14:00 ~ 14:45 BEAT CORE HIIT (45分) 吉岡	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 中島	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 中島		13:50 ~ 15:20 エクサワーヨガ (金具使用型) (90分) 奥村	営業時間外		14:00 ~ 15:00 滝汗ダイエット® (60分) 杉本													
営業時間外	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分) 中島	15:45 ~ 16:45 背中美人ヨガ (60分) 杉本		営業時間外																
	17:30 ~ 18:30 滝汗ダイエット® (60分) 杉本	営業時間外																		
	営業時間外																			
17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 中島	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 吉岡	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉岡	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) 中島															
19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 奥村	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 中島	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本		19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 奥村															
21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 中島	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉岡	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉岡		21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 中島	21:00 ~ 22:00 お腹引き締めヨガ (60分) 奥村															

2026/01/22 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 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分)	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分)	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)
奥村	吉岡		中島	杉本		中島	五井
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分)		12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分)		12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 オナナのための オールインワンヨガ (60分)
高橋	中島		吉岡	吉岡		杉本	杉本
14:00 ~ 15:00 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分)	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)		14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分)		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分)	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)
高橋	吉岡		吉岡	杉本		中島	吉岡
15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分)	15:45 ~ 16:45 スタンダード 60 (60分)						15:45 ~ 16:45 アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分)
奥村	中島						吉岡
17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)							17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)
西山							杉本
営業時間外	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
			17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分)		17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分)	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分)	
			中島		吉岡	奥村	
			19:15 ~ 20:15 滝汗ダイエット (60分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分)	19:15 ~ 20:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	
			杉本	中島	奥村	奥村	
			21:00 ~ 22:00 オナナのための オールインワンヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 小顔リフトピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分)	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
			杉本	吉岡	奥村	杉本	

2026/01/22 更新

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30							
スタンダード 60 (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	滝汗ダ'イェイヨガ' (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)							
中島		奥村	杉本		吉岡	中島							
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15							
リンパデトックスヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード 60 (60分)		アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	腫れにくいヨーギー ヨガ (60分)							
杉本		吉岡	中島		奥村	奥村							
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00							
スタンダード 60 (60分)		眠れる体に響えるヨガ (60分)			エプロビヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)							
中島		奥村			吉岡	中島							
15:45 ~ 16:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45					
滝汗ダ'イェイヨガ' (60分)								眠れる体に響えるヨガ (60分)					
杉本								奥村					
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	17:30 ~ 18:30	
												17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
	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)								みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)
	杉本			奥村								吉岡	杉本
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15								19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
	はじめてのバーヨーガ (全身体操定) (60分)			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)								スタンダード 60 (60分)	子宮温ヨガ (60分)
	吉岡			吉岡								中島	奥村
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00
	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		子宮温ヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)								オトナのための オールインワンヨガ (60分)	
	杉本		奥村	吉岡								杉本	