

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/07/11	更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08			
火 10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) 石井	水 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 米津	木 10:30 ~ 11:30 麗活ヨガ ver.2 (60分) 石井	金 10:30 ~ 11:30 麗れる体に整えるヨガ (60分) 石井	土 10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 小島	日 10:30 ~ 11:30 パワー・ヨガ Advance (全員標準定)(60分) 米津	月 10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 寺野	火 10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 寺野			
12:15 ~ 13:15 麗活ヨガ ver.2 (60分) 石井	12:15 ~ 13:00 ピラティス ポートキャンプ (45分) 石井	12:15 ~ 13:15 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 寺野	12:15 ~ 13:15 セルトル舞踏ヨガ (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井			
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 寺野	14:00 ~ 15:00 もも肩ヨガティス (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 寺野	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 小鏡リフピラティス (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 寺野	14:00 ~ 15:00 17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 米津	14:00 ~ 15:00 17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 米津
17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 石井	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 小島	17:30 ~ 18:30 はじめのパワー・ヨガ (全員標準定)(60分) 米津	17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	17:30 ~ 18:30 19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井	17:30 ~ 18:30 19:15 ~ 20:15 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 小島	17:30 ~ 18:30 19:15 ~ 20:15 DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 21:00 ~ 22:00 ホットピラティス (60分) 宇津木	17:30 ~ 18:30 21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 寺野	19:15 ~ 20:15 麗活ヨガ ver.2 (60分) 石井	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 ホットピラティス (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 ピラティス ポートキャンプ (45分) 石井	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 スリムアッププレス (60分) 石井	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 スリムアッププレス (60分) 石井
21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) 米津	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 小鏡リフピラティス (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 宇津木	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 ホットピラティス (60分) 米津	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 ピラティス ポートキャンプ (45分) 寺野	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 米津	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 宇津木

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/07/11	更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16			
水 10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 米津	木 10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 米津	金 10:30 ~ 11:30 麗活ヨガ ver.2 (60分) 寺野	土 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 米津	日 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 米津	月 10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 寺野	火 10:30 ~ 11:30 骨コリラックスヨガ (60分) 米津	水 10:30 ~ 11:30 骨コリラックスヨガ (60分) 米津			
12:15 ~ 13:15 はじめてのパワー・ヨガ (全員標準定)(60分) 米津	12:15 ~ 13:15 リバーデトックスヨガ (60分) 寺野	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	12:15 ~ 13:15 リバーデトックスヨガ (60分) 寺野	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 石井	12:15 ~ 13:15 スリムアッププレス (60分) 石井			
14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 小島	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 ホットピラティス (60分) 米津	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 ピラティス ポートキャンプ (45分) 寺野	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 小島	17:30 ~ 18:30 麗活ヨガ ver.2 (60分) 石井	17:30 ~ 18:30 リバーデトックスヨガ (60分) 寺野	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 15:45 ~ 16:45 リバーデトックスヨガ (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 15:45 ~ 16:45 ピラティス ポートキャンプ (45分) 寺野	17:30 ~ 18:30 17:30 ~ 18:30 パワー・ヨガ Advance (全員標準定)(60分) 米津	17:30 ~ 18:30 17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) 米津	17:30 ~ 18:30 17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	17:30 ~ 18:30 17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 宇津木
19:15 ~ 20:15 小鏡リフピラティス (60分) 寺野	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 もも肩ヨガティス (60分) 寺野	19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 小鏡リフピラティス (60分) 寺野	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 エアロビヨガ (60分) 米津	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 スリムアッププレス (60分) 石井	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	19:15 ~ 20:15 14:00 ~ 14:45 スリムアッププレス (60分) 石井
21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 スリムアッププレス (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 エアロビヨガ (60分) 米津	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分) 宇津木	21:00 ~ 22:00 15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) 宇津木

