

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/02	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
全店研修	全店研修	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
					10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 石井	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 米津	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 宇津木	10:30 ~ 11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 狩野	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 小島
					12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 石井	12:15 ~ 13:15 黒活ヨガ ver.2 (60分) 石井	12:15 ~ 13:15 もも瘦ヨガティス (60分) 宇津木	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 横山	12:15 ~ 13:15 ダイエットヨガ (60分) 小島
					14:00 ~ 15:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 小島	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 米津	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 横山
					15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 狩野	15:45 ~ 16:45 ダイエットヨガ (60分) 小島			
					17:30 ~ 18:30 黒活ヨガ ver.2 (60分) 石井	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 横山			
					19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 石井	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 横山	19:15 ~ 20:15 ダイエットヨガ (60分) 小島		
					21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) 石井	21:00 ~ 22:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 小島		

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/12/02	更新		
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16				
火	水	木	金	土	日	月	火				
10:30 ~ 11:30 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 小島	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 米津	10:30 ~ 11:30 ボールでやるため ゆがみなどヨガ (60分) 米津	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ 米津	定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野	営業時間外		
12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 狩野	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 狩野			12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 米津	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 横山	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 米津		12:15 ~ 13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 狩野			
14:00 ~ 15:30 EXパワーヨガ (会員様限定)(90分) 石井	営業時間外			14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 石井	14:00 ~ 15:00 ダイエットヨガ (60分) 小島	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】マリチのポーズ 小島		14:00 ~ 15:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 小島			
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 米津				15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	15:45 ~ 16:45 フェスティバル特別レッスン 小島	12:15 ~ 13:15 17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 米津		17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 石井			
19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) 米津				17:30 ~ 18:30 19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 小島	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】英雄!のポーズ 狩野	13:50 ~ 14:00 14:00 ~ 15:00 Share the love yoga 狩野		19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 小島			
21:00 ~ 22:00 黒活ヨガ ver.2 (60分) 石井				15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ 石井	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ 石井	15:45 ~ 17:15 ステップアップアサナ WS 石井		21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 石井			
				21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 米津	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) 狩野	21:00 ~ 22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 狩野					

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/02 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 豪勢ピラティス (60分)	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)
横山		小島	石井	石井		米津	石井
12:15 ~ 13:15 黒活ヨガ ver.2 (60分)		12:00 ~ 13:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45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 ~ 13:15 黒活ヨガ ver.2 (60分)
石井		米津	米津	横山		小島	石井
14:00 ~ 15:00 二の説引き締めヨガ (60分)		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分)	14:00 ~ 15:00 黒活ヨガ ver.2 (60分)		14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)	
石井		横山	米津	石井		米津	
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	
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		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	
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							