

## スケジュール

2025/12/25

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	営業時間外	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			Movie Heroine Yoga (45分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)
			椿		椿	伊藤	椿
			12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00
			子宮温活ヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
		竹下	椿		椿	竹下	
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		肩こリラクソスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		もも肌ヨガデイス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
		竹下	椿		小島	椿	椿
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	営業時間外	15:00 ~ 16:00
		もも肌ヨガデイス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) ( 60分)		みるみる変わる 姿勢ヨガデイス (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
		小島	竹下		小島		竹下
17:30 ~ 18:30	営業時間外	営業時間外	営業時間外				
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)							
竹下							
営業時間外							
営業時間外							
営業時間外	営業時間外	営業時間外	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			はじめてのホットピラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)		
			小島	竹下	濱地		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) ( 60分)		
			椿	伊藤	竹下		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
スタンダード 60 (60分)	走りダイエット (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)					
伊藤	竹下	濱地					

## スケジュール

2025/12/2

**更新**

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
子宮風流ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	背中矯正ヨガ (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	スリムアッププレス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	
竹下	伊藤	竹下		小島	竹下	秋葉	吉原	
12:00 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
ピラティス ブートキャンプ (45分)	肩コリリラックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	子宮風流ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	
西澤	竹下	小島		小島	椿	竹下	伊藤	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	美ボディフォー ピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	エアロビヨガ (60分)	
竹下	小島	竹下		伊藤	竹下	秋葉	吉原	
15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)	営業時間外	背中美人ヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	
西澤	竹下	小島		小島		竹下	竹下	
営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外		営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外
	眠れる体に整えるヨガ (60分)							
	小島							
	19:00 ~ 20:00							
スタンダード 60 (60分)	伊藤							
18:00 ~ 19:00	営業時間外	営業時間外		営業時間外	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
進开イチャヨガ (60分)					ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	全身と上の 股たまみヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	もも戻ヨガティス (60分)
竹下					椿	林	椿	小島
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
免疫セラピーヨガ (60分)			スタンダード 60 (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	子宮風流ヨガ (60分)	
西澤			伊藤		椿	伊藤	竹下	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
スタンダード 60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)				
伊藤	椿	林	椿	小島				

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	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		美ボディフロー ピラティス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)				
椿	小島		小島	竹下	吉原	竹下	吉原				
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15				
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	もも原ヨガテス (60分)	スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				
小島	椿		椿	小島	伊藤	竹下	伊藤				
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00				
スタンダード 60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	パワーヨガ Advance (金具標準足) (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
椿	小島		小島	竹下	吉原	伊藤	吉原				
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00	営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:30				
滝汗ダイエット (60分)	スタンダード 60 (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)		滝汗ダイエット (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				
竹下	椿		椿		竹下	吉原	椿				
17:30 ~ 18:30	営業時間外		営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30			
はじめてのホットピラティス (60分)								金身ととのう 寝たまんヨガ (60分)			
小島								吉原			
19:00 ~ 20:00								19:00 ~ 20:00			
肩コリリラックスヨガ (60分)								ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)			
竹下								椿			
営業時間外		営業時間外						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45
				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)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
				吉原				小島	小島	小島	
				スタンダード 60 (60分)				Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのパワーヨガ (金具標準足) (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
	伊藤		椿	竹下	吉原						
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
エアロビヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	スタンダード 60 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)							
吉原	伊藤	伊藤	小島	小島							

2025/12/25 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
ボールでゆるめて ゆがみとリヨガ (60分)		滝汗ダイクヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	もも戻ヨガティス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	
椿		竹下	伊藤	吉原	小島	小島	
12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	
もも戻ヨガティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	子宮温ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	
小島		伊藤	竹下	椿	椿	竹下	
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:45	
スタンダード 60 (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	背中丸人ヨガ (60分)	全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
椿		竹下	竹下	吉原	小島	小島	
15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 15:45	営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	
リンパデトックスヨガ (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)		ボールでゆるめて ゆがみとリヨガ (60分)	セルトリル美脚ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	
吉原		吉原		椿	椿	竹下	
営業時間外		営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30
							ボールでゆるめて ゆがみとリヨガ (60分)
	椿						
	19:00 ~ 20:00						
	スタンダード 60 (60分)						
	伊藤						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外	
ボールでゆるめて ゆがみとリヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)				
椿	吉原	小島	吉原				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
全身ととのう 疲たまんまヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	滝汗ダイクヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				
吉原	竹下	竹下	伊藤				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45			
お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	眠る体に変えるヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
椿	吉原	小島	吉原				