

スケジュール

2025/11/28

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	
定休日	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 浜崎	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 奥村	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 菅田	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】半月のポーズ 高橋	10:30 ~ 11:40 スタンダード 60 (60分) 菅田	定休日	
	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 高橋	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 浜崎		12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) 奥村	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 高橋	12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 奥村		
	14:00 ~ 15:00 肩コリラックスヨガ (60分) 浜崎	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥村		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 菅田	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】英雄 1のポーズ 菅田	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 菅田		
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	12:15 ~ 13:45 ステップアップアサナ WS 奥村		15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 奥村
						14:20 ~ 14:30 【アサナ解説】マリチのポーズ 浜崎		営業時間外
						14:30 ~ 15:30 フェスタ特別レッスン 浜崎		
						17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 奥村		
	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) 菅田	19:15 ~ 20:15 エアロピヨガ (60分) 浜崎		19:15 ~ 20:15 骨盤矯正ヨガ (60分) 奥村	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 奥村	16:15 ~ 17:15 Share the love yoga 奥村		営業時間外
	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 奥村	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) 菅田		21:00 ~ 22:00 もも尻ヨガティス (60分) 浜崎	21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) 浜崎	営業時間外		

スケジュール

2025/11/28

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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00		10:30 ~ 11:30
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	闊活ヨガ ver.2 (60分)		もも尻ヨガティス (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	アドベンス 90 (会員様限定) (90分)		免疫セラピーヨガ (60分)
奥村	高橋		五井	浜崎	高橋		高橋
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:45 ~ 13:45		12:15 ~ 13:15
スタンダード 60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		スリムアッププレス (60分)
曾田	高橋		高橋	高橋	曾田		高橋
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:30 ~ 15:30		14:00 ~ 15:00
免疫セラピーヨガ (60分)			闊活ヨガ ver.2 (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)		スタンダード 60 (60分)
奥村			五井	浜崎	高橋		曾田
				15:45 ~ 16:45	16:15 ~ 17:15		
				リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
				浜崎	曾田		
				17:30 ~ 18:30			
				アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)			
				奥村			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
スタンダード 60 (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				スタンダード 60 (60分)
曾田	浜崎	中村	曾田				曾田
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:25	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
Movie Heroine Yoga (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	ディープレスヨガ (60分)	肩コリラクセスヨガ (60分)				骨盤矯正ヨガ (60分)
高橋	浜崎	奥村	浜崎				清水
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				背中美人ヨガ (60分)
高橋	奥村	中村	浜崎				清水

2025/11/28 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 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Movie Heroine Yoga (45分)		はじめてのホットピラティス (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)			
岩村		浜崎	浜崎	曾田		奥村	高橋			
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:25	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
スタンダード 60 (60分)		肩コリラックスヨガ (60分)	ディープフレックスヨガ (70分)	エアロビヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)			
曾田		浜崎	奥村	浜崎		曾田	高橋			
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	眠れる体に整えるヨガ (60分)	営業時間外		
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)		スタンダード 60 (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		曾田	奥村			
高橋		曾田	浜崎	曾田		営業時間外				
営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			営業時間外			
	お腹引き締めヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	浜崎						
	奥村									
	17:30 ~ 18:30									
	はじめてのホットピラティス (60分)									
17:30 ~ 18:30	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				
エアロビヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
浜崎	曾田						肩コリラックスヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
							浜崎	曾田		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
もも原ヨガティス (60分)	スタンダード 60 (60分)						腸活ヨガ ver.2 (60分)		パワーヨガ Advance (金具棟限定) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
浜崎	曾田						五井	高橋	浜崎	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
スタンダード 60 (60分)	背骨矯正ヨガ (60分)						はじめてのパワーヨガ (金具棟限定) (60分)		金具ととのう寝たまんまヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)
曾田	浜崎						五井		浜崎	浜崎

2025/11/28 更新

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
営業時間外	10:30 ~ 11:30 眠れる体に整えるヨガ (60分) 奥村	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) 響田	10:30 ~ 11:30 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 奥村	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業
	12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たきりヨガ (60分) 高橋	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 中村	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) 響田			
	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 奥村	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) 響田	14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 奥村			
	営業時間外	15:45 ~ 16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 奥村	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 浜崎			
		17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 奥村	営業時間外			
		営業時間外				
	17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 高橋		17:00 ~ 18:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 浜崎			
	19:15 ~ 20:15 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 奥村	18:45 ~ 20:15 アド・センス 90 (会員様限定) (90分) 高橋				
	21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 奥村	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 浜崎				