

2025/12/14 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 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外								
			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)	眠れる体に整えるヨガ (60分)									
			高峰												
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15									
			Sound Fael Yoga ver.2(60分)		ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)									
			加藤		加藤	高峰									
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外									
		オトナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)												
		加藤	加藤												
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45												
		美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)												
		村雲	高峰			営業時間外									
		営業時間外													
												17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
												BEAT CORE HIIT (45分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
												加藤	加藤	村雲	高峰
												19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
		子宮温活ヨガ (60分)										滝汗ダイエット (60分)	ランバデトックスヨガ (60分)		
		村雲										佐々木	佐々木	高峰	
	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
	Movie Heroine Yoga (45分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		Sound Fael Yoga ver.2(60分)											
	加藤	村雲		加藤											

2025/12/14 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 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30			
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)		スタンダード 60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)			
野田	佐々木	佐々木		佐々木	野田		野田			
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00			
美姿勢アンチエイジングヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)		スリムアッププレス (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)			
野田	加藤	村雲		佐々木	野田		野田			
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			
はじめてのホットピラティス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	美ボディフローピラティス (60分)		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)			
村雲	加藤	村雲		高嶋	村雲		村雲			
営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外		
	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)								
	佐々木	佐々木								
	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 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
みるみる変わる姿勢ピラティス (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード 60 (60分)		スタンダード 60 (60分)			
村雲				野田	村雲		高嶋			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
エアロビヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	美ボディフローピラティス (60分)	予言温泉ヨガ (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)					
村雲	野田	村雲	村雲	佐々木	高嶋					
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
スタンダード 60 (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	滝汗ダイエット (60分)				
佐々木			高嶋	村雲	高嶋	佐々木				

