

2026/07/01 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15
スタンダード60 (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	アドベンス90 (金具制限定) (90分)		スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)
K.Hitoka		T.Rikako	K.Kino	I.Tomoe		K.Hitoka	T.Rikako
12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:45 ~ 13:45		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
Beat Drum Diet 3.0 (45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)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)
T.Rikako		K.Hitoka	K.kino	I.Tomoe		K.Hitoka	K.Hitoka
		14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:30 ~ 15:30		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
		T.Rikako	I.Tomoe	K.hitoka		I.Tomoe	T.Rikako
			15:45 ~ 16:45	16:15 ~ 17:15			
			黒豆ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)			
			I.Tomoe	K.hitoka			
			17:30 ~ 18:30				
			スタンダード60 (60分)				
			K.hitoka				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:15	
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)	滝汗ダイエット (60分)				Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
T.Rikako	K.Hitoka	K.Kino				T.Rikako	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
全身と頭のう ねたまんまヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)				はじめてのホットピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
K.Kino	I.Tomoe	K.Kino				I.Tomoe	I.Tomoe
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
エアロビヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニング (60分)	スタンダード60 (60分)				ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (金具制限定) (60分)
K.Kino	I.Tomoe	K.Hitoka				T.Rikako	I.Tomoe

2026/07/01 更新

	07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
	木	金	土	日	月	火	水	木
営業時間外	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】英雄 1のポーズ K.Kino	10:30 ~ 11:30 スリムアッププレス (60分) I.Tomoe	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) T.Rikako		定休日	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Rikako	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】マリチのポーズ T.Rikako	営業時間外
	10:30 ~ 11:30 全身と頭の 暖たまんまヨガ (60分) K.Kino	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】コブラのポーズ I.Tomoe	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員限定) (60分) I.Tomoe	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) K.Honoka		10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Rikako		
	12:15 ~ 13:15 背筋・肩甲骨トレーニングヨガ (60分) I.Tomoe	12:15 ~ 13:15 アロマリラクゼーションヨガ FRUITY DIET (60分) Y.Chiharu	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】マリチのポーズ T.Rikako	14:00 ~ 15:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Rikako		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) K.Hitoka		
	14:00 ~ 15:30 EX パワーヨガ (会員限定) (90分) K.Miho	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) I.Tomoe	14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) T.Rikako	営業時間外		14:00 ~ 15:00 スタンダード 60 (60分) K.Hitoka		
	営業時間外	15:45 ~ 16:45 IolveのWorkout MIX (60分) Y.Chiharu	15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) I.Tomoe			営業時間外		
		17:30 ~ 17:30 【アサナ解説】ダウンドック K.Hitoka	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Hitoka				17:30 ~ 18:30 進汗ダイエットヨガ (60分) K.Kino	
		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Hitoka	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Kino	19:15 ~ 20:15 スタンダード 60 (60分) K.Honoka				
	19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Rikako	19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) K.Hitoka	営業時間外	20:50 ~ 21:00 【アサナ解説】英雄 1のポーズ K.Kino		19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Kino		
	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) K.Hitoka	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) K.Kino		21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) K.Kino		21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) K.Kino		
				</				

[illegible]