

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 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本	10:30 ~ 12:00 アドバンス90 (会員権限定) (90分) 高橋	営業時間外	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中島	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 吉岡	定休日
	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) 吉岡	12:45 ~ 13:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 吉岡		12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本	12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本	
	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡	14:30 ~ 15:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 吉岡		14:00 ~ 15:00 ダイエットヨガ (60分) 高橋	14:00 ~ 15:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 五井	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) 吉岡	
	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 中島	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本		17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 佐藤	17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本	
	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 中島		19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分) 吉岡	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本	17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 五井	
	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 中島	21:00 ~ 22:00 リンパドレッシング ヨガ(60分) 杉本		21:00 ~ 22:00 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 佐藤	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 中島	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本	
						17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 五井	

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 セルトル美脚ヨガ (60分) 吉岡	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中島	営業時間外	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中島	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】コブラのポーズ 中島	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中島	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 清水
12:15 ~ 13:15 リンパドレッシング ヨガ(60分) 杉本	12:15 ~ 13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 五井		12:15 ~ 13:15 リンパドレッシング ヨガ(60分) 杉本	10:30 ~ 12:00 ステップアップアサナ WS 奥村	12:15 ~ 13:00 小顔リフトピラティス (60分) 吉岡		12:15 ~ 13:15 リンパドレッシング ヨガ(60分) 清水
14:00 ~ 15:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本			14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中島	12:35 ~ 12:45 【アサナ解説】英雄1のポーズ 杉本	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中島		14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分) 与坂
				12:45 ~ 13:45 Share the love yoga 杉本	15:45 ~ 16:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉岡		
				14:20 ~ 14:30 【アサナ解説】マリチのポーズ 吉岡			
				14:30 ~ 15:15 Movie Heroine Yoga (45分) 吉岡			
17:30 ~ 18:30 免疫セラピー ヨガ(60分) 奥村	17:30 ~ 18:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 杉本		17:30 ~ 18:30 産せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 奥村	17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 奥村	15:50 ~ 16:00 【アサナ解説】半月のポーズ 高橋		17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 与坂
19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 中島	19:15 ~ 20:15 リンパドレッシング ヨガ(60分) 杉本		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 中島	19:15 ~ 20:15 免疫セラピー ヨガ(60分) 吉岡	16:00 ~ 17:00 フェスタ特別レッスン 浜崎		19:15 ~ 20:15 リンパドレッシング ヨガ(60分) 杉本
21:00 ~ 22:00 アロマリラックス HERBAL RELAX (60分) 奥村	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 中島		21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 奥村	21:00 ~ 22:00 はじめてのホット ピラティス (60分) 奥村	営業時間外		21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワン ヨガ(60分) 杉本

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 免疫セラピーヨガ (60分) 中村	営業時間外	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) 岩村	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 中島	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 杉本	定休日	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 吉岡	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) 杉本				
12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本		12:15 ~ 13:15 オトナののための オールインワンヨガ (60分) 杉本	12:15 ~ 13:15 ダイエツヨガ (60分) 与坂	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 中島		12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 中島				
14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 中村		14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 吉岡	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中島	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本	営業時間外				
営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 肩ヨガ ver.2 (60分) 与坂		15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 中島					
				17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 与坂		営業時間外					
				17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 杉本				17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 中島			
				19:15 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 中島				19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本	19:15 ~ 20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 与坂	19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) 杉本	19:15 ~ 20:15 小顔リフトピラティス (60分) 吉岡
				21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) 吉岡				21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 豊田	21:00 ~ 22:00 肩ヨガ ver.2 (60分) 与坂	21:00 ~ 22:00 Movie Heroine Yoga (45分) 中島	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 吉岡

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 スタンダード60 (60分) 中島	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 与坂	定休日	定休日	定休日		
	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 吉岡	12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 与坂					
	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中島	14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 杉本	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 中島					
	営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) 中島				15:45 ~ 17:45 108回太極礼拝 (120分) 吉岡	
			17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 吉岡				営業時間外	
			17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 五井					17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 吉岡
			19:15 ~ 20:15 もも尻ヨガティス (60分) 五井					19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 五井
			21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 杉本					21:00 ~ 21:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 五井