

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/25	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		
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外	10:20 ~ 10:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 12:00	ステップアップアサナ WS 皆井
子宮温活ヨガ (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)	肩コリラックスヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	大山	大山	大山	12:15 ~ 13:15	【アサナ解説】コブラのポーズ 米谷
鈴木	梶原	橋	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	12:15 ~ 13:15	12:35 ~ 12:45
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:45 ~ 13:30	Movie Heroine Yoga (45分)
Sound Feel Yoga ver.2(60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	青中成人ヨガ (60分)	青中成人ヨガ (60分)	青中成人ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00	【アサナ解説】英雄1のポーズ 米谷
米谷	橋	大井	大井	大井	日暮	日暮	日暮	14:00 ~ 15:00	14:05 ~ 14:15
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:05 ~ 15:00	【アサナ解説】英雄1のポーズ 米谷
スタンダード60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:30 ~ 18:30	【アサナ解説】マリテのポーズ 大井
鈴木	鈴木	梶原	梶原	梶原	大山	大井	鈴木	17:30 ~ 18:30	フェスタ特別レッスン 日暮
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:15 ~ 18:15	14:15 ~ 15:15
はじめてのホットピラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	特別レッスン(60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	17:15 ~ 18:15	【アサナ解説】マリテのポーズ 大井
日暮	米谷	大山	大井	大井	鈴木	鈴木	鈴木	17:15 ~ 18:15	フェスタ特別レッスン 日暮
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	15:50 ~ 16:00	【アサナ解説】マリテのポーズ 大井
パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	大山	米谷	19:15 ~ 20:15	【アサナ解説】マリテのポーズ 大井
鈴井	日暮	日暮	米谷	米谷	鈴木	鈴木	鈴木	19:15 ~ 20:15	フェスタ特別レッスン 日暮
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	15:50 ~ 16:00	Share the love yoga 大井
骨盤矯正ヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	大井	鈴木	21:00 ~ 22:00	【アサナ解説】マリテのポーズ 大井
日暮	大井	鈴井	鈴井	鈴井	日暮	日暮	日暮	21:00 ~ 22:00	フェスタ特別レッスン 日暮
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外	21:00 ~ 22:00	【アサナ解説】マリテのポーズ 日暮

定休日

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/11/25	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		
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	青中成人ヨガ (60分)	青中成人ヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
北島	橋	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	10:30 ~ 11:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	青中成人ヨガ (60分)	梶原	鈴木	鈴木	日暮	日暮	日暮	12:15 ~ 13:15	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
眠れる体に整えるヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	鈴井	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	14:00 ~ 15:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
鈴井	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	日暮	日暮	日暮	14:00 ~ 15:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外	14:00 ~ 15:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	EXパワーヨガ (会員様限定)(90分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	17:30 ~ 18:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
大井	米谷	鈴井	橋	大井	大井	鈴木	鈴木	17:30 ~ 18:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)	大井	日暮	日暮	日暮	19:15 ~ 20:15	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
鈴井	大井	米谷	橋	鈴井	日暮	日暮	日暮	19:15 ~ 20:15	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	鈴井	鈴井	鈴木	鈴木	21:00 ~ 22:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
大井	米谷	鈴木	鈴木	鈴木	日暮	日暮	日暮	21:00 ~ 22:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井
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	営業時間外	営業時間外	営業時間外	21:00 ~ 22:00	【アサナ解説】半月のポーズ 皆井

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/11/25	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		
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	営業時間外		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
はじめてのパワーヨガ (会員枠固定) (60分)			子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	青中年人ヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員枠固定) (60分)	スタンダード60 (60分)
橋			鈴木	米谷	米谷			鈴木	鈴木
12:15 ~ 13:00			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:45
BEAT CORE HIIT (45分)			オトナのための オールインワンヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
日暮			大井	樺井	樺井				
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	
骨盤矯正ヨガ (60分)			青中年人ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員枠固定) (60分)			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	
乗原			鈴木	米谷	米谷			乗原	
営業時間外			営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30			営業時間外	
				眠れる体に整えるヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				
				樺井	樺井				
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30
			肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員枠固定) (60分)			Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩コリラックスヨガ (60分)
				米谷	米谷			大井	橋
18:45 ~ 20:15			19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
FIRE (90分)			Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)				眠れる体に整えるヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
北島			大井	樺井				樺井	米谷
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
全身とどう 寝たきりヨガ (60分)			眠れる体に整えるヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(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)
日暮				樺井	米谷			大井	樺井
営業時間外			営業時間外		営業時間外				営業時間外

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール								2025/11/25	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			営業時間外	営業時間外	営業時間外				
			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
			肩コリラックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員枠固定) (60分)	子宮温活ヨガ (60分)				
				樺井	米谷				
営業時間外			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				
				樺井	大井				
			14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45				
			Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)				
			大井	鈴木	米谷				
営業時間外			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:30 ~ 17:30				
				Sound Feel Yoga ver.2(60分)	108回太陽礼拝 (120分)				
				米谷	樺井				
17:30 ~ 18:15			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Movie Heroine Yoga (45分)			リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)					
米谷			米谷	大井					
19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15						
パワーヨガ Advance (会員枠固定) (60分)			もも尻ヨガティス (60分)						
樺井			樺井						
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00						
子宮温活ヨガ (60分)			はじめてのパワーヨガ (会員枠固定) (60分)						
米谷			米谷						
営業時間外			営業時間外		年末年始休業				