

2026/10/23 更新

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
木	金	土	日	月	火	水		
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	営業時間外	
	滝汗💧 ｲｲｯﾄｺｶﾞ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		ピラティス フートキャンプ (45分)	姿勢コアトレーニング (60分)		
	A.Yuka	O.Rio	W.Touko		A.Yuka	W.Touko		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)		スタンダード60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)		
	O.Rio	O.Rio	W.Touko		W.Touko	W.Touko		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)		
	A.Yuka	W.Touko	K.Kasumi		A.Yuka	A.Yuka		
	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
		背中美人ヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)					
		K.Kasumi	K.Kasumi					
		17:30 ~ 18:30						
		リンパデトックスヨガ (60分)						
	K.Kasumi							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
スリムアッププレス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	営業時間外	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)				
A.Yuka	K.Kasumi		K.Kasumi	K.Kasumi				
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
姿勢コアトレーニング (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		セルトル美脚ヨガ (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)			
W.Touko	O.Rio		W.Touko	K.Kasumi	K.Kasumi			
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50		20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			
アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	lolveのWorkout MIX (60分)	スタンダード60 (60分)			
A.Yuka	K.Kasumi		K.Kasumi	A.Yuka	W.Touko			

2026/10/23 更新

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	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
特別レッスン (60分)	エアロビヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	背中美人ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
K.Kasumi	O.Rio	W.Touko		K.Kasumi	K.Kasumi		A.Yuka
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
腸活ヨガ ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		lolveのWorkout MIX (60分)
W.Touko	A.Yuka	O.Rio		O.Rio	K.Kasumi		A.Yuka
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00
セルトル美脚ヨガ (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)	スタンダード60 (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)			花粉症スッキリヨガ (60分)
W.Touko	W.Touko	W.Touko		K.Kasumi			O.Rio
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
	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)					
	O.Rio	O.Rio					
	17:30 ~ 18:30	営業時間外					
	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)						
A.Yuka	営業時間外						
17:00 ~ 18:30		営業時間外					
アドバンス90 (会員様限定) (90分)				17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
A.Yuka				ピラティス フートキャンプ (45分)	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)
19:15 ~ 20:15				A.Yuka	W.Touko	A.Yuka	O.Rio
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
K.Kasumi			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)	
20:50 ~ 21:50			A.Yuka	A.Yuka	O.Rio	W.Touko	
スリムアッププレス (60分)			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	
A.Yuka			子宮温活ヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	全身とどのう寝たまんまヨガ (60分)	姿勢コアトレーニング (60分)	
	O.Rio		A.Yuka	O.Rio	W.Touko		

2026/10/23 更新

營業時間外

2026/10/23 更新

營業時間外