

スケジュール							2025/07/28	更新
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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
美ボディフロー ピラティス (60分)	青中黄人ヨガ (60分)	黒ヨガ ver.2 (60分)	ホットピラティス (60分)	青盤矯正ヨガ (60分)			全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)
椎井	鈴木	鈴木		梶原	梶原		日暮	椎井
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
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	青盤矯正ヨガ (60分)	もも肩ヨガディス (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員標準設定)(60分)			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	スタンダード60 (60分)
大井	日暮	椎井		梶原	梶		椎井	大井
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
はじめてのパワーヨガ (全員標準設定)(60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	アドバンス90 (全員標準設定)(90分)	スタンダード60 (60分)			青盤矯正ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)
鈴木	鈴木	鈴木	椎井	梶原			日暮	椎井
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 16:45						15:45 ~ 16:45
スタンダード60 (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)						オトナのための オールインワンヨガ (60分)
大井	日暮	日暮						大井
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		パワーヨガ Advance (全員標準設定)(60分)						Sound Feel Yoga ver.2(60分)
鈴木		椎井						椎井
			17:30 ~ 18:30					
			全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)				はじめてのパワーヨガ (全員標準設定)(60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)
			日暮				梶	大井
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
			二の腕引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (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)	リンパデトックスヨガ (60分)	
			椎井	大井	椎井	椎井	椎井	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			青盤矯正ヨガ (60分)	エアロピヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		ダイエットヨガ (60分)	
			日暮	椎井	梶原		日暮	

【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2025/07/28		更新	
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 12:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
はじめてのパワーヨガ (金員枠限定)(60分)	ホットピラティス (60分)	鼎活ヨガ ver.2 (60分)		FIRE (90分)	スタンダード60 (60分)	もも房ヨガティス (60分)	
橋	桑原	鈴木		北島	日暮	浜野	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:45 ~ 13:45	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)	ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		企ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	鼎活ヨガ ver.2 (60分)	
鈴木	日暮	桑原		日暮	皆井	鈴木	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		14:15 ~ 15:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
肩コリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		鼎活ヨガ ver.2 (60分)	もも房ヨガティス (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
鈴木	桑原	鈴木		鈴木	浜野	浜野	
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:30	
					骨盤矯正ヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
					日暮	鈴木	
					17:30 ~ 18:30		
					アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
					浜野		
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
BEAT CORE HIIT (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)			はじめのパワーヨガ (金員枠限定)(60分)	リンパマッタクスヨガ (60分)		
日暮	皆井			橋	皆井		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
オトナのための オールインワンヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (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)	美ボディ/ロー ピラティス (60分)			
大井	皆井	大井	大井	浜野			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
骨盤矯正ヨガ (60分)	企ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ダイエットヨガ (60分)	エアロヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			
日暮	日暮	日暮	皆井	皆井			