

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/14	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
眠れる体に整えるヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (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)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)		
高橋	石川		石川	廣田		廣田	中村		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
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)		はじめてのホットピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		麻痺ヨガ ver.2 (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		
石川	高橋		廣田	石川		中村	廣田		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
スリムアップブレス (60分)	スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)			二の脚引き締めヨガ (60分)	麻痺ヨガ ver.2 (60分)		
石川	中村		廣田			中村	中村		
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45						15:45 ~ 16:30		
子宮温活ヨガ (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)						ピラティス ブーストキック (45分)		
廣田	中村						廣田		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15		
はじめてのホットピラティス (60分)			BEAT CORE HIIT (45分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX	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)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		
廣田			中村	中村	高橋	廣田	中村		
18:45 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:00 ~ 20:00		
アドバンス90 (会員様限定) (90分)			子宮温活ヨガ (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		特別レッスン (60分)	
石川			廣田	廣田	高橋	高橋	石川		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	泡汗ゲイコトヨガ (60分)		泡汗ゲイコトヨガ (60分)	脚トレビューティー ^{Yoga} (60分)	脚トレビューティー ^{Yoga} (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			
中村	高橋		中村	高橋	高橋	高橋	高橋		

【 01/25 ~ 01/30 】 スケジュール								2025/12/14	更新
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
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		
リンパデトックスヨガ (60分)			泡汗ゲイコトヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		麻痺ヨガ ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		
斎藤			高橋	高橋		中村	高橋		
12:15 ~ 13:45			12:15 ~ 13:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
BEAT CORE HIIT (45分)			アドバンス90 (会員様限定) (90分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		もも尻ヨガティス (60分)	小顎リフトピラティス (60分)		
中村			石川	高橋		石川	石川		
14:00 ~ 15:00			14:30 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:10		
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			脚トレビューティー ^{Yoga} (60分)	美ボディフロー ^{Yoga} (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ディープブレスヨガ (70分)		
中村			高橋	石川		石川	廣田		
15:45 ~ 16:45							16:00 ~ 16:45		
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)							Movie Heroine Yoga (45分)		
斎藤							石川		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
泡汗ゲイコトヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	泡汗ゲイコトヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)		
中村			中村	高橋		高橋	廣田		
19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			Movie Heroine Yoga (45分)	泡汗ゲイコトヨガ (60分)		二の脚引き締めヨガ (60分)			
石川			石川	中村		中村			
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
二の脚引き締めヨガ (60分)			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)			
中村			中村	中村		高橋			