

## 2025/10/19 10:08

| 11/01                                | 11/02                               | 11/03 | 11/04               | 11/05                     | 11/06                               | 11/07                         | 11/08                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 土                                    | 日                                   | 月     | 火                   | 水                         | 木                                   | 金                             | 土                         |
| 10:30 ~ 11:30                        | 10:30 ~ 11:30                       |       | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:15             |                                     | 10:30 ~ 11:30                 | 10:30 ~ 11:30             |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)                  | はじめてのホットピラティス<br>(60分)              |       | 子宮温ヨガ<br>(60分)      | ピラティス<br>ブートキャンプ<br>(45分) |                                     | リンパデトックスヨガ<br>(60分)           | もも尻ヨガティス<br>(60分)         |
| 本多                                   | 細川                                  |       | 細川                  | 桑原                        |                                     | 小笠原                           | 細川                        |
| 12:15 ~ 13:15                        | 12:15 ~ 13:15                       |       | 12:15 ~ 13:15       | 12:15 ~ 13:15             |                                     | 12:15 ~ 13:15                 | 12:15 ~ 13:15             |
| 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)            | アロマリラクゼーション<br>FRUITY DIET<br>(60分) |       | セルトリ美腸ヨガ<br>(60分)   | 腹トレピュティー<br>ヨガ(60分)       |                                     | スタンダード60<br>(60分)             | 全身とのお<br>まへまんまヨガ<br>(60分) |
| 細川                                   | 本多                                  |       | 細川                  | 細川                        |                                     | 小笠原                           | 桑原                        |
| 14:00 ~ 15:00                        | 14:00 ~ 15:00                       |       | 14:00 ~ 15:00       |                           |                                     | 14:00 ~ 15:00                 | 14:00 ~ 15:00             |
| アロマリラクゼーション<br>HERBAL RELAX<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分)                 |       | スタンダード 60<br>(60分)  |                           |                                     | 痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(60分) | スタンダード 60<br>(60分)        |
| 本多                                   | 本多                                  |       | 小笠原                 |                           |                                     | 桑原                            | 小笠原                       |
| 15:45 ~ 16:45                        | 15:45 ~ 16:45                       |       |                     |                           |                                     |                               | 15:45 ~ 16:45             |
| スタンダード 60<br>(60分)                   | もも尻ヨガティス<br>(60分)                   |       | 営業<br>時間外           |                           |                                     | 営業<br>時間外                     | リンパデトックスヨガ<br>(60分)       |
| 小笠原                                  | 細川                                  |       |                     |                           |                                     |                               | 小笠原                       |
| 17:30 ~ 18:30                        |                                     |       | 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30             | 17:30 ~ 18:30                       | 17:30 ~ 18:30                 | 17:30 ~ 18:15             |
| 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)                  |                                     |       | スタンダード 60<br>(60分)  | はじめてのホットピラティス<br>(60分)    | リンパデトックスヨガ<br>(60分)                 | スタンダード 60<br>(60分)            | BEAT CORE HIT<br>(45分)    |
| 細川                                   |                                     |       | 小笠原                 | 細川                        | 小笠原                                 | 本多                            | 桑原                        |
|                                      |                                     |       | お腹引き締めヨガ<br>(60分)   | スタンダード 60<br>(60分)        | アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>(60分) | はじめてのパワーヨガ<br>(金員稼限定) ( 60分)  |                           |
|                                      |                                     |       | 桑原                  | 小笠原                       | 本多                                  | 桑原                            |                           |
|                                      |                                     |       | 肩コリラクゼーション<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分)       | スタンダード 60<br>(60分)                  | リンパデトックスヨガ<br>(60分)           |                           |
|                                      |                                     |       | 桑原                  | 小笠原                       | 小笠原                                 | 本多                            |                           |
|                                      |                                     |       |                     |                           |                                     |                               |                           |

## 2025/10/19 更新

| 11/09                               | 11/10                         | 11/11                    | 11/12                              | 11/13 | 11/14                       | 11/15                              | 11/16                      |                        |                     |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------|-----------------------------|------------------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|
| 日                                   | 月                             | 火                        | 水                                  | 木     | 金                           | 土                                  | 日                          |                        |                     |
| 10:30 ~ 11:30                       | 定休日                           | 全店研修                     | 10:30 ~ 11:30                      | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30               | 10:30 ~ 11:30                      | 10:30 ~ 12:00              |                        |                     |
| 子宮温活ヨガ<br>(60分)                     |                               |                          | アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>(60分) |       | はじめてのハワーヨガ<br>(会員権限定) (60分) | スタンダード 60<br>(60分)                 | アドバンスト 90<br>(会員権限定) (90分) |                        |                     |
| 細川                                  |                               |                          | 本多                                 |       | 泉原                          | 小笠原                                | 泉原                         |                        |                     |
| 12:15 ~ 13:15                       |                               |                          | 12:15 ~ 13:15                      |       | 12:15 ~ 13:15               | 12:15 ~ 13:15                      | 12:45 ~ 13:45              |                        |                     |
| リンパデトックスヨガ<br>(60分)                 |                               |                          | リンパデトックスヨガ<br>(60分)                |       | もも原ヨガティス<br>(60分)           | アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) | スタンダード 60<br>(60分)         |                        |                     |
| 本多                                  |                               |                          | 小笠原                                |       | 細川                          | 本多                                 | 本多                         |                        |                     |
| 14:00 ~ 15:00                       |                               |                          | 14:00 ~ 15:00                      |       | 14:00 ~ 15:00               | 14:00 ~ 15:00                      | 14:30 ~ 15:30              |                        |                     |
| はじめてのホットピラティス<br>(60分)              |                               |                          | スタンダード 60<br>(60分)                 |       | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) | 子宮温活ヨガ<br>(60分)                    | 全身とのお尻<br>たんぽぽヨガ<br>(60分)  |                        |                     |
| 細川                                  |                               |                          | 小笠原                                |       | 泉原                          | 細川                                 | 泉原                         |                        |                     |
| 15:45 ~ 16:45                       |                               |                          | 営業時間外                              |       | 営業時間外                       | 営業時間外                              | 15:45 ~ 16:45              | 15:45 ~ 16:45          | 16:15 ~ 17:15       |
| アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) |                               |                          |                                    |       |                             |                                    | はじめてのホットピラティス<br>(60分)     | リンパデトックスヨガ<br>(60分)    |                     |
| 本多                                  |                               |                          |                                    |       |                             |                                    | 細川                         | 本多                     |                     |
| 営業時間外                               |                               |                          |                                    |       |                             |                                    | 17:30 ~ 18:30              | 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30       |
|                                     |                               |                          |                                    |       |                             |                                    | スタンダード 60<br>(60分)         | はじめてのホットピラティス<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分) |
|                                     | 小笠原                           | 細川                       |                                    | 本多    |                             |                                    |                            |                        |                     |
| 営業時間外                               | 19:15 ~ 20:15                 | 19:15 ~ 20:15            | 19:15 ~ 20:15                      | 営業時間外 | 営業時間外                       |                                    |                            |                        |                     |
|                                     | 全身とのお尻<br>たんぽぽヨガ<br>(60分)     | 胸ポチフロー<br>ピラティス<br>(60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分)                |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
|                                     | 泉原                            | 細川                       | 小笠原                                |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
|                                     | 21:00 ~ 22:00                 | 21:00 ~ 22:00            | 21:00 ~ 22:00                      |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
|                                     | 痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>(60分) | 腫トレビューティー<br>ヨガ(60分)     | スタンダード 60<br>(60分)                 |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
|                                     | 泉原                            | 細川                       | 小笠原                                |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
| 営業時間外                               | 営業時間外                         | 営業時間外                    |                                    |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
|                                     |                               |                          |                                    |       |                             |                                    |                            |                        |                     |
|                                     |                               |                          |                                    |       |                             |                                    |                            |                        |                     |

