

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/11	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		
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	定休日	定休日
	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			二の腹引き鍛めヨガ (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		
	和田	高本			和田	高本	富田		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 12:00	12:15 ~ 13:15		
	お腹引き鍛めヨガ (60分)	みるみる変わる 美脚ビラティス (60分)			オトナのための オールインワンヨガ (60分)	ステップアップアサナ WS	はじめてのパワーヨガ (会員特選) (60分)		
	山崎	富田			高本	高本	山崎		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	12:35 ~ 12:45	14:00 ~ 15:00		
	子宮温活ヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄 1のポーズ	はじめてのホットビラティス (60分)		
	和田	高本			和田	山崎	富田		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:05 ~ 16:15		
	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			山崎	山崎	【アサナ解説】半月のポーズ		
	高本	富田			山崎	山崎	富田		
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	16:15 ~ 17:15		
	はじめてのパワーヨガ (会員特選) (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			子宮温活ヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	フェス特別レッスン		
	山崎	富田			和田	高本	富田		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)			お腹引き鍛めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
	高本	和田			山崎	山崎			

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/11/11	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		
定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	定休日
	青中美人ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	お腹引き鍛めヨガ (60分)		
	高本	和田			高本	和田	山崎		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:45			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アドバンス90 (会員特選) (90分)			富田	富田	山崎		
	和田	高本			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00		
	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	アドバンス90 (会員特選) (90分)			骨盤矯正ヨガ (60分)	アドバンス90 (会員特選) (90分)	青中美人ヨガ (60分)		
	高本				高本	山崎	和田		
	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:15 ~ 17:15		
	Movie Heroine Yoga (45分)	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			はじめのパワーヨガ (会員特選) (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
	山崎	富田			和田	山崎	和田		
	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)	肩コリラックスヨガ (60分)			青中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
	富田	山崎			高本	山崎			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	16:15 ~ 17:15		
	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			子宮温活ヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		
	山崎	富田			和田	富田	和田		
	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 18:45		
	Movie Heroine Yoga (45分)	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			和田	富田	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		
	山崎	富田			19:15 ~ 20:00	21:00 ~ 22:00	富田		
	19:15 ~ 20:00	Movie Heroine Yoga (45分)			山崎	富田	21:00 ~ 22:00		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	富田		

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/11 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
10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 山崎		10:30 ~ 11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 高木	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 和田	10:00 ~ 11:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 高木		10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 高木	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 山崎
12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) 和田		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 和田	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 富田	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 富田		12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) 山崎	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 山崎
14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 山崎		14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 高木	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分) 山崎	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 高木		14:00 ~ 15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 高木	
15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 和田		15:45 ~ 16:45 もも肩ヨガティス (60分) 富田					
17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 富田		17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 山崎				17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 和田	17:30 ~ 18:30 はじめてのホットピラティス (60分) 和田
19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ ver.2(60分) 富田	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 高木	19:15 ~ 20:15 子宮温活ヨガ (60分) 和田				19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 山崎	19:15 ~ 20:15 もも肩ヨガティス (60分) 富田
21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 高木	21:00 ~ 22:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 富田	21:00 ~ 22:00 全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 山崎				21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 和田	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 富田

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/11/11 更新		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 和田	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 富田	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 山崎					
12:15 ~ 13:15 肩活ヨガ ver.2 (60分) 富田	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 高木	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 和田					
14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 和田	14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 高木	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 和田					
15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 富田	15:45 ~ 16:45 108回太陽礼拝 (120分) 高木	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 富田					
17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 和田							
17:00 ~ 18:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 富田	17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) 高木						
18:45 ~ 20:15 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 高木	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 富田						
21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 富田	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) 高木						