

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/06/15	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		美姿勢アンエイジング ヨガ(60分)	
土曜	朝			新谷	今掛	徳道		朝	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)	スタンダード60 (60分)			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)	ダイエットヨガ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	
早崎	土曜			朝	新谷	新谷		新谷	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:45	
眠れる体に整えるヨガ (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)	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)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
早崎	朝			新谷	朝	徳道		朝	
					15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45			
					お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			
					今掛	新谷			
					17:30 ~ 18:15				
					Beat Drum Diet 3.0 (45分)	朝			
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
スタンダード60 (60分)				肩コリラックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)			アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	
土曜				徳道	今掛			徳道	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	
美ボディフロー ビラティス (60分)	リンパデトックスヨガ		スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)				ダイエットヨガ (60分)	
今掛	新谷		土曜	今掛				新谷	
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			20:50 ~ 21:50	
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	青中年人ヨガ (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)				ホットビラティス (60分)	
今掛	徳道	徳道		朝				徳道	

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/15	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			ホットビラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	青中年人ヨガ (60分)			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
徳道			徳道	土曜	朝			新谷	
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 ビラティス (60分)		スリムアッププレス (60分)	ボルでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	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)	
今掛		徳道	徳道	徳道	徳道			今掛	
			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	
			スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)			もも房ヨガティス (60分)	
			土曜	徳道	朝			今掛	
			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				
			眠れる体に整えるヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)	青中年人ヨガ (60分)				
			早崎	徳道					
			17:30 ~ 18:30		DANCE MASTER PROJECT ~Rock this Party MIX~ (60分)				
			今掛		早崎				
17:30 ~ 18:15	17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	お腹引き締めヨガ (60分)	花粉症スッキリヨガ (60分)						はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	
朝	今掛	早崎						徳道	
19:15 ~ 20:15	18:45 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						アド・インス90 (60分)	
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	アド・インス90 (会員様限定)(90分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)						青中年人ヨガ (60分)	
徳道	今掛	早崎						早崎	
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50					花粉症スッキリヨガ (60分)	
スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)						早崎	
土曜	新谷	今掛						早崎	

