

## 2025/12/02 10:08

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 スタンダード60 (60分) 山本	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分) 齊藤		10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 望月	10:20 ~ 10:30 【アサナ解説】英雄 1のポーズ 清水	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 山本		
	12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 岩島	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 清水		12:15 ~ 13:15 腸活ヨガ ver.2 (60分) 望月	10:30 ~ 11:30 Share the love yoga 清水	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 清水		
	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 岩島	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 齊藤		14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 山本	12:05 ~ 12:15 【アサナ解説】コブラのポーズ 齊藤	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 望月		
					12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 齊藤	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 望月		
	17:30 ~ 18:30 子宮温活ヨガ (60分) 清水		17:30 ~ 18:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) 望月	17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) 岩島	13:50 ~ 14:00 【アサナ解説】マリチのポーズ 岩島		定休日	
	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 望月	19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 岩島	19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (金具制限定) (60分) 岩島	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 岩島	14:00 ~ 15:00 フェスタ特選レッスン 岩島			
	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 望月	21:00 ~ 21:45 BEAT CORE HIIT (45分) 岩島	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 望月	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) 清水	15:35 ~ 15:45 【アサナ解説】半月のポーズ 望月			
					15:45 ~ 17:15 ステップアップアサナ WS 望月			

## 2025/12/02 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
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
もも原ヨガテス (60分)	はじめてのハワ-ヨガ (会員権限定) ( 60分)		眠れる体になれるヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	はじめてのホットピラティス (60分)		麗活ヨガ ver.2 (60分)
齋藤	齋藤		齊藤	齊藤	齋藤		望月
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15
アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)
望月	清水		山本	齊藤	齊藤		望月
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)		スタンダード 60 (60分)
齋藤			齊藤	山本	齋藤		山本
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		
				お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
				望月	清水		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
齊藤	山本	齋藤	清水	望月			齋藤
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00	18:45 ~ 19:45	19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15
スタンダード 60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)			子宮温活ヨガ (60分)	
山本	望月	清水	齋藤			清水	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
肩こりリラックスヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	アドハチス 90 (会員権限定) ( 90分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			もも原ヨガテイス (60分)	
齊藤	望月	齋藤	齋藤			齋藤	

[illegible]