

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/04	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	定休日
	リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)			開拓ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)		
	森本	今掛			上田	上田	朝		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
	背中美人ヨガ (60分)	全身ととのう 痩たまんヨガ (60分)			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
	早崎	今掛			早崎	森本	森本		
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
	骨盤矯正ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)			スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
	森本	波多野			上田	朝	森本		
	17:30 ~ 18:30	開拓ヨガ ver.2 (60分)			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	15:45 ~ 16:45		
	上田	波多野			パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	開拓ヨガ ver.2 (60分)		
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	17:30 ~ 18:30		
	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)			骨盤矯正ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)		
	早崎	朝			森本	早崎	朝		
	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	14:00 ~ 15:00		
	スタンダード60 (60分)	エアロビヨガ (60分)			オトナのための オールインワーヨガ (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)		
	上田	波多野			波多野	朝	朝		

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/12/04	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	10:20 ~ 10:30	定休日	定休日
	オナのための オールインワンヨガ (60分)	離れる体に整えるヨガ (60分)			二の腕引き締めヨガ (60分)	全角ヒルのう 痩たまんヨガ (60分)	【アサナ解説】半月のポーズ		
	波多野	早崎			今掛	今掛	朝		
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 12:00		
	パワーヨガ Advance (会員様限定) (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)	背中美人ヨガ (60分)	ステップアップアサナ WS		
	波多野	朝			森本	早崎	早崎		
	14:00 ~ 15:00	黒毛野ヨガ ver.2 (60分)			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	12:35 ~ 12:45		
	上田	波多野			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄 1のポーズ		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			今掛	早崎	12:45 ~ 13:45		
	スタンダード60 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)			15:45 ~ 16:45	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	フェスティバル特別レッスン		
	上田	波多野			今掛	今掛	朝		
	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			17:30 ~ 18:30	14:20 ~ 14:30	14:30 ~ 15:15		
	リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)			スタンダード60 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	Movie Heroine Yoga (45分)		
	森本	今掛			上田	上田	今掛		
	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			15:50 ~ 16:00	はじめのホットピラティス (60分)	14:30 ~ 15:15		
	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	はじめのホットピラティス (60分)			16:00 ~ 17:00	肩コリヨガ ver.2 (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ		
	朝	朝			波多野	波多野	波多野		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			20:50 ~ 21:50	はじめのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	Share the love yoga		
	波多野	波多野			波多野	波多野	波多野		
	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00			20:50 ~ 21:50	リンパデトックスヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		

【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール					2025/12/04 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 スタンダード60 (60分)		10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga	10:30 ~ 11:30 肩コリラックスヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 痩せる体をつくる ダイエットヨガ (60分)	10:30 ~ 11:30 はじめのパワー・ヨガ (会員様限定)(60分)		
上田			朝	午後	早崎				
12:15 ~ 13:15 エアロビヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 痩せる体をつくる ダイエットヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:15 ~ 13:15 もも肩ヨガティス (60分)		12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)		
波多野			午後	上田	午後	早崎	上田		
14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分)	14:00 ~ 15:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	14:00 ~ 15:00 早崎	14:00 ~ 14:45 Movie Heroine Yoga (45分)			
波多野			朝	朝		今掛			
営業時間外		営業時間外		15:45 ~ 16:45 金鳥とのう 寝たまんまヨガ (60分)		15:45 ~ 16:45 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)		17:30 ~ 18:30 波多野	
営業時間外		営業時間外		17:30 ~ 18:30 波活ヨガ ver.2 (60分)		17:30 ~ 18:30 上田		17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
17:30 ~ 18:30 もも肩ヨガティス (60分)		17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)		17:30 ~ 18:15 リンパデトックスヨガ (60分)		17:30 ~ 18:30 基礎		17:30 ~ 18:15 基礎	
午後		基礎		基礎		基礎		基礎	
19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	19:15 ~ 20:15 はじめのホットピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 基礎	19:15 ~ 20:15 基礎	19:15 ~ 20:15 基礎	19:15 ~ 20:15 基礎	19:15 ~ 20:15 基礎	19:15 ~ 20:15 基礎	19:15 ~ 20:15 基礎
20:50 ~ 21:50 青中大人ヨガ (60分)	20:50 ~ 21:50 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)	20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分)	20:50 ~ 21:50 基礎	20:50 ~ 21:50 基礎	20:50 ~ 21:50 基礎	20:50 ~ 21:50 基礎	20:50 ~ 21:50 基礎	20:50 ~ 21:50 基礎	20:50 ~ 21:50 基礎
朝		波多野		早崎		上田		朝	

【 12/25 ~ 12/31 】		スケジュール		2025/12/04	更新					
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30					
木	金	土	日	月	火					
営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	年末年始休業					
	青空矯正ヨガ (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)							
	麻本	今掛	早崎							
	12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15							
	Beat Drum Diet 3.0 (45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)							
	波多野	麻本	梶							
	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00							
	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)							
	麻本	麻本	今掛							
	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 17:45	定休日							
	Movie Heroine Yoga (45分)	108回本羅礼拝 (120分)								
	今掛	梶								
	17:30 ~ 18:30	営業時間外								
	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)									
	波多野									
	19:15 ~ 20:00									
営業時間外	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	営業時間外	年末年始休業	年末年始休業					
	波多野	波多野								
	19:15 ~ 20:15	スタンダード60 (60分)								
	Movie Heroine Yoga (45分)	上田								
	今掛	上田								
営業時間外	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	営業時間外	年末年始休業	年末年始休業					
	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	■活ヨガ ver.2 (60分)								
	波多野	上田								