

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール						2025/05/14 更新	
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
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
ホットピラティス (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)		セルトルヒーリングヨガ (60分)	アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		花粉症スッキリヨガ (60分)
青木	道上		道上	勝木	青木		勝木
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		眠活ヨガ ver.2 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		パワーヨガ Advance (会員枠限定)(60分)
井上	青木		道上	青木	井上		勝木
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00
お腹引き締めヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		瞑トレビューティー ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	ホットピラティス (60分)		スタンダード60 (60分)
青木	道上		勝木	井上	青木		井上
				眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		
				青木	井上		
				17:30 ~ 18:30			
				スタンダード60 (60分)			
				井上			
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
肩コリラックスヨガ (60分)			瞑トレビューティー ヨガ(60分)	はじめのパワーヨガ (会員枠限定)(60分)			青中熟人ヨガ (60分)
道上			勝木	勝木			道上
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
スタンダード60 (60分)	SUMOYOGA 四股アライヴ (60分)	青中熟人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				スタンダード60 (60分)
井上	青木	道上	井上				井上
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
青中熟人ヨガ (60分)	瞑トレビューティー ヨガ(60分)	スタンダード60 (60分)	免疫セラピー・ヨガ (60分)				肩コリラックスヨガ (60分)
道上	勝木	井上	青木				道上

【 06/25 ~ 6/30 】 スケジュール						2025/05/14 更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
水	木	金	土	日	月	
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)		青中熟人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		
井上		道上	井上	青木		
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
SUMOYOGA 四股アライヴ (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	はじめのパワーヨガ (会員枠限定)(60分)	スタンダード60 (60分)		
青木		Misako	勝木	井上		
		14:00 ~ 15:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
		アドバンス90 (会員枠限定)(90分)	スタンダード60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		
		Misako	井上	道上		
		15:45 ~ 16:45		スタンダード60 (60分)		
				道上		
		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		
		青中熟人ヨガ (60分)		青木		
		道上				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
アロマリラクスヨガ HERBAL RELAX (60分)	エアロビヨガ (60分)	ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分)				
道上	青木	勝木				
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
花粉症スッキリヨガ (60分)	セルトルヒーリングヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
勝木	勝木	道上				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
ホットピラティス (60分)	アロマリラクスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員枠限定)(60分)				
道上	青木	勝木				