

## スケジュール

2028/10/03

更新

| 10/01                   | 10/02                               | 10/03                       | 10/04                      | 10/05               | 10/06                       | 10/07                       | 10/08 |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| 木                       | 金                                   | 土                           | 日                          | 月                   | 火                           | 水                           | 木     |
| 営業時間外                   | 10:30 ~ 11:30                       | 10:30 ~ 11:30               | 10:30 ~ 11:30              | 定休日                 | 10:30 ~ 11:30               | 10:30 ~ 11:30               | 営業時間外 |
|                         | 子宮温活ヨガ<br>(60分)                     | 滝汗が♡ヨガ<br>(60分)             | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分) |                     | はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定) (60分) | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) |       |
|                         | T.Tomoyo                            | U.Riko                      | S.Ayane                    |                     | H.Kaho                      | U.Riko                      |       |
|                         | 12:15 ~ 13:15                       | 12:15 ~ 13:15               | 12:15 ~ 13:15              |                     | 12:15 ~ 13:25               | 12:15 ~ 13:15               |       |
|                         | エアロビヨガ<br>(60分)                     | 姿勢コアトレーニング<br>(60分)         | loveのWorkout MIX<br>(60分)  |                     | ディープフレックスヨガ<br>(70分)        | loveのWorkout MIX<br>(60分)   |       |
|                         | T.Tomoyo                            | H.Kaho                      | H.Ami                      |                     | I.Miina                     | H.Ami                       |       |
|                         | 14:00 ~ 15:00                       | 14:00 ~ 15:00               | 14:00 ~ 15:00              |                     | 14:00 ~ 15:00               | 営業時間外                       |       |
|                         | アロマリラクセスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>(60分) | はじめてのハワーヨガ<br>(会員様限定) (60分) | スタンダード 60<br>(60分)         |                     | 姿勢コアトレーニング<br>(60分)         |                             |       |
|                         | H.Kaho                              | H.Kaho                      | S.Ayane                    |                     | H.Kaho                      |                             |       |
|                         | 営業時間外                               | 15:45 ~ 16:45               | 15:45 ~ 16:45              |                     | 営業時間外                       |                             |       |
|                         |                                     | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分) | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)        |                     |                             |                             |       |
|                         |                                     | U.Riko                      | H.Ami                      |                     |                             |                             |       |
| 17:30 ~ 18:30           |                                     | 営業時間外                       |                            |                     |                             |                             |       |
| 美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ (60分) |                                     |                             |                            |                     |                             |                             |       |
| K.Miyuu                 |                                     |                             |                            |                     |                             |                             |       |
| 17:30 ~ 18:30           | 17:30 ~ 18:30                       | 営業時間外                       | 17:30 ~ 18:30              | 17:30 ~ 18:30       | 17:00 ~ 18:00               |                             |       |
| 二の腕引き締めヨガ<br>(60分)      | 姿勢コアトレーニング<br>(60分)                 |                             | 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分)  | リンパデトックスヨガ<br>(60分) | スタンダード 60<br>(60分)          |                             |       |
| I.Miina                 | H.Kaho                              |                             | I.Miina                    | S.Ayane             | K.Miyuu                     |                             |       |
| 19:15 ~ 20:15           | 19:15 ~ 20:00                       |                             | 19:15 ~ 20:15              | 19:15 ~ 20:15       | 18:45 ~ 20:15               |                             |       |
| 免疫セラピーヨガ<br>(60分)       | Beat Drum Diet 3.0<br>(45分)         |                             | リンパデトックスヨガ<br>(60分)        | スタンダード 60<br>(60分)  | EXハワーヨガ<br>(会員様限定) (90分)    |                             |       |
| I.Miina                 | H.Ami                               |                             | S.Ayane                    | K.Miyuu             | I.Miina                     |                             |       |
| 20:50 ~ 21:50           | 20:50 ~ 21:50                       | 営業時間外                       | 20:50 ~ 21:50              | 20:50 ~ 21:50       | 20:50 ~ 21:50               |                             |       |
| スタンダード 60<br>(60分)      | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)                 |                             | 全身ととのう<br>寝たまんまヨガ<br>(60分) | セトルル美顔ヨガ<br>(60分)   | 美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ (60分)     |                             |       |
| K.Miyuu                 | H.Ami                               |                             | S.Ayane                    | K.Miyuu             | K.Miyuu                     |                             |       |

## スケジュール

2026/10/0

更新

| 10/09                              | 10/10                     | 10/11                        | 10/12  | 10/13                        | 10/14                     | 10/15                              | 10/16                     |
|------------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------|------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 金                                  | 土                         | 日                            | 月      | 火                            | 水                         | 木                                  | 金                         |
| 10:30 ~ 11:30                      | 10:30 ~ 11:30             | 10:30 ~ 11:30                | 定休日    | 10:30 ~ 11:30                | 10:30 ~ 11:30             | 営業時間外                              | 10:30 ~ 11:30             |
| セルトル・美脚ヨガ<br>(60分)                 | 全身ととのう<br>表たんまヨガ<br>(60分) | エアロビヨガ<br>(60分)              |        | スタンダード 60<br>(60分)           | 美ボディフロー<br>ピラティス<br>(60分) |                                    | 滝汗ダ'イソヨガ'<br>(60分)        |
| K.Miyuu                            | S.Ayane                   | H.Kaho                       |        | S.Ayane                      | I.Miina                   |                                    | T.Tomoyo                  |
| 12:15 ~ 13:15                      | 12:15 ~ 13:15             | 12:15 ~ 13:15                |        | 12:15 ~ 13:15                | 12:15 ~ 13:15             |                                    | 12:15 ~ 13:15             |
| 美姿勢アンチエイジング<br>ヨガ(60分)             | 特別レッスン( 60分)              | リンパデトックスヨガ<br>(60分)          |        | みるみる変わる<br>姿勢ピラティス<br>(60分)  | 全身ととのう<br>表たんまヨガ<br>(60分) |                                    | 子宮温活ヨガ<br>(60分)           |
| K.Miyuu                            | I.Miina                   | K.Miyuu                      |        | U.Riko                       | I.Miina                   |                                    | T.Tomoyo                  |
| 14:00 ~ 15:00                      | 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<br>姿勢ピラティス<br>(60分)        | 黒髪ヨガ ver.2<br>(60分)       | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分) |        | 滝汗ダ'イソヨガ'<br>(60分)           | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)       |                                    | セルトル・美脚ヨガ<br>(60分)        |
| U.Riko                             | U.Riko                    | H.Kaho                       |        | U.Riko                       | H.Ami                     |                                    | K.Miyuu                   |
| 営業時間外                              | 15:45 ~ 16:45             | 15:45 ~ 16:45                |        | 営業時間外                        | 営業時間外                     |                                    | 営業時間外                     |
|                                    | セルトル・美脚ヨガ<br>(60分)        | スタンダード 60<br>(60分)           |        |                              |                           |                                    |                           |
|                                    | U.Riko                    | K.Miyuu                      |        |                              |                           |                                    |                           |
|                                    | 17:30 ~ 18:30             |                              |        |                              |                           |                                    |                           |
|                                    | 免疫セラピーヨガ<br>(60分)         |                              |        |                              |                           |                                    |                           |
| I.Miina                            |                           |                              |        |                              |                           |                                    |                           |
| 17:30 ~ 18:30                      | 営業時間外                     | 営業時間外                        | 営業時間外  | 17:30 ~ 18:30                | 17:30 ~ 18:30             | 17:30 ~ 18:30                      | 17:30 ~ 18:30             |
| 滝汗ダ'イソヨガ'<br>(60分)                 |                           |                              |        | はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定) ( 60分) | リンパデトックスヨガ<br>(60分)       |                                    |                           |
| U.Riko                             |                           |                              |        | H.Kaho                       | H.Ami                     |                                    |                           |
| 19:15 ~ 20:15                      |                           |                              |        | 19:15 ~ 20:15                | 19:15 ~ 20:15             | 19:15 ~ 20:15                      |                           |
| 姿勢コアトレーニング<br>(60分)                |                           |                              |        | 眠れる体に整えるヨガ<br>(60分)          | エアロビヨガ<br>(60分)           | アロマリラクソスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) | loveのWorkout MIX<br>(60分) |
| H.Kaho                             | H.Ami                     | T.Tomoyo                     | H.Kaho | H.Ami                        |                           |                                    |                           |
| 20:50 ~ 21:50                      |                           |                              |        | 20:50 ~ 21:50                | 20:50 ~ 21:50             | 20:50 ~ 21:50                      | 20:50 ~ 21:50             |
| アロマリラクソスヨガ<br>DEEP FOREST<br>(60分) |                           |                              |        | loveのWorkout MIX<br>(60分)    | 子宮温活ヨガ<br>(60分)           | 滝汗ダ'イソヨガ'<br>(60分)                 | スタンダード 60<br>(60分)        |
| H.Kaho                             |                           |                              |        | H.Ami                        | T.Tomoyo                  | U.Riko                             | K.Miyuu                   |

[illegible][illegible]