

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2026/1/28	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
年末年始休業	年末年始休業	休館日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
				子宮温活ヨガ (60分)	もも肩ヨガティス (60分)	スタンダード60 (60分)			
				与坂	長谷川	社			
				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
				お腹引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)			
				与坂	社	長谷川			
				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
				小顎リフトピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)			
				鈴木	社	長谷川			
				15:45 ~ 16:45					
				アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
				長谷川					
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
				セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分)			
				鈴木	長谷川	鈴木			
				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
				スリムアップブレス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
				与坂	鈴木	長谷川			
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				リンパデトックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			
				長谷川	鈴木	与坂			

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								2026/1/26	更新
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
				10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
				スリムアップブレス (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
				与坂	長谷川				
				12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
				全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (全員標準定)(60分)				
				小玉	長谷川	与坂			
				14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00
				はじめてのパワーヨガ (全員標準定)(60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
				長谷川	鈴木	長谷川			
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45
				リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)				
				長谷川	長谷川				
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	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)	地汗ゲイコトガ (60分)	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)			
				社	長谷川	与坂			
				19:15 ~ 20:00					
				ピラティス ブーリキンプ (45分)					
				長谷川					
				21:00 ~ 22:00					
				リンパデトックスヨガ (60分)					
				長谷川					

