

2028/1/28 更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07		
木	金	土	日	月	火	水	木	
年末年始休業	年末年始休業	休 日	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	
				子宮温ヨガ (60分)	もも腹ヨガティス (60分)	スタンダード 60 (60分)		
				与坂	長谷部	辻		
				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)	肩コリリラックスヨガ (60分)			
			与坂	辻	長谷部			
			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	営業時間外		
			小顔リフトピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)			
			鈴木	辻	長谷部			
			15:45 ~ 16:45	営業時間外	営業時間外			営業時間外
			アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
			長谷部					
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 (会員様限定) (60分)						
鈴木	長谷川	鈴木						
営業時間外	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
	スリムアッププレス (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)	スタンダード 60 (60分)				
	与坂	鈴木	長谷川	辻				
	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)	全身とこのう 疲たまんまヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)					
長谷川	鈴木	与坂	与坂					

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	
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	
腫トレビューティー ヨガ(60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	滝汗ダイエット (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)		スタンダード 60 (60分)	
鈴木	鈴木	長谷川		与坂	長谷川		辻	
12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
Movie Heroine Yoga (45分)	免疫セラピーヨガ (60分)	金身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)	パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)		滝汗ダイエット (60分)	
小玉	長谷部	長谷部		与坂	与坂		長谷川	
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	
金身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員権限定) (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		滝汗ダイエット (60分)			リンパデトックスヨガ (60分)	
長谷部	鈴木	長谷部		長谷川			長谷川	
営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外			営業時間外	
	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	営業時間外		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)	滝汗ダイエット (60分)			Sound Feel Yoga ver.2(60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)		金身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)
辻	長谷川			鈴木	鈴木		与坂	与坂
19:15 ~ 20:00	営業時間外			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
ピラティス プートキャンプ (45分)				小顔リフトピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)		痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	肩こりリラックスヨガ (60分)
長谷部				鈴木	鈴木		長谷部	長谷部
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)		スタンダード 60 (60分)	スリムアッププレス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員権限定) (60分)			
長谷川		辻	与坂	与坂	与坂			

2026/1/26 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 長谷部	10:30 ~ 11:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) (60分) 長谷部		10:30 ~ 11:30 闊活ヨガ ver.2 (60分) 与坂	10:30 ~ 11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 長谷部		10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 辻
12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川	12:15 ~ 13:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (60分) 長谷部		12:15 ~ 13:15 はじめてのホットピラティス (60分) 鈴木	12:15 ~ 13:45 アドベンス90 (会員様限定) (90分) 与坂		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 長谷川	12:15 ~ 13:15 滝汗ダ'イェホ3'g (60分) 長谷川
14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 辻	14:00 ~ 15:00 滝汗ダ'イェホ3'g (60分) 長谷川		14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 与坂			14:00 ~ 15:00 スリムアッププレス (60分) 与坂	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) 辻
15:45 ~ 16:45 滝汗ダ'イェホ3'g (60分) 長谷川	15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川						15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) 鈴木
		定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	
17:30 ~ 18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (60分) 長谷部	営業時間外		17:30 ~ 18:30 闊トレビューティー ヨガ(60分) 鈴木	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 辻	17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 長谷部	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) 与坂	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 長谷川
営業時間外			19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 辻	19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 鈴木	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 辻	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 長谷部	営業時間外
			21:00 ~ 22:00 滝汗ダ'イェホ3'g (60分) 長谷川	21:00 ~ 22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (60分) 鈴木	21:00 ~ 22:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定) (60分) 長谷部	21:00 ~ 22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 長谷部	

2026/1/26 更新

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31								
日	月	火	水	木	金	土								
10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30								
お腹引き締めヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	セルトル・美脚ヨガ (60分)								
与坂		長谷部	長谷川		与坂	与坂								
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15								
スタンダード 60 (60分)		アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分)	ピラティス ブートキャンプ (45分)		顔トレビューティー ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)								
辻		鈴木	長谷部		鈴木	辻								
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00								
痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	リンパドレックスヨガ (60分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)								
鈴木		長谷部	長谷川		与坂	長谷川								
15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45							
子宮温活ヨガ (60分)							リンパドレックスヨガ (60分)							
与坂							長谷川							
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				
											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)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)
	辻			鈴木							長谷部	与坂		
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	営業時間外										
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	スリムアッププレス (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	もも原ヨガティス (60分)											
与坂	与坂	鈴木	鈴木											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
肩コリラククスヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	滝汗ダイエット (60分)	小顔リフトピラティス (60分)											
与坂	与坂	長谷川	鈴木											