

2026/07/17 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	定休日	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	
スタンダード60 (60分)	滝汗ダイエットヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	
T.Himeno	S.Amane		Y.Mika	S.Amane	Y.Mika	Y.Mika	Y.Kaon	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
背中美人ヨガ (60分)	小顔リフトセラティス (60分)		滝汗ダイエットヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)	loveのWorkout MIX (60分)	
T.Mao	S.Amane		S.Amane	T.Himeno	Y.Mika	Y.Mika	Y.Kaon	
13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:25		13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 15:10	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	アドベンス90 (会員様限定) (90分)	loveのWorkout MIX (60分)	スタンダード60 (60分)	
T.Himeno	T.Mao		Y.Mika	T.Himeno	Y.Kaon	Y.Kaon	U.Kazuha	
15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20		15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20	営業時間外	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:50	
セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	はじめてのホットセラティス (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)	EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	
T.Mao	T.Mao		S.Amane	S.Amane		Y.Kaon	S.Amane	
17:00 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30		営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	
スタンダード60 (60分)	特別レッスン(60分)						骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	
U.Kazuha	S.Amane						S.Amane	
18:30 ~ 19:30	営業時間外						営業時間外	営業時間外
風流ヨガ ver.2 (60分)								
T.Mao								
営業時間外	営業時間外	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40	営業時間外		
		二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットセラティス (60分)	風流ヨガ ver.2 (60分)			
		Y.Kaon	S.Amane	T.Mao	S.Amane			
		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:05	19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20			
		スタンダード60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード60 (60分)	滝汗ダイエットヨガ (60分)			
T.Himeno	T.Mao	U.Kazuha	S.Amane					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
スリムアッププレス (60分)	アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)					
Y.Kaon	T.Mao	T.Mao	U.Kazuha					

2026/07/17 更新

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:20 ~ 11:20	定休日	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:20	10:20 ~ 11:05	10:20 ~ 11:20
スタンダード 60 (60分)		エアロビヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	セルトン機脚ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)
T.Himeno		S.Amane	T.Himeno	T.Mao	U.Kazuha	T.Mao	S.Amane
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
腸活ヨガ ver.2 (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)	EX「パワー」ヨガ (金員権限定) (90分)	スタンダード 60 (60分)	滝汗「イカサ」 (60分)
T.Mao		T.Himeno	T.Mao	T.Mao	S.Amane	U.Kazuha	S.Amane
13:40 ~ 14:40		13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40	13:40 ~ 14:40
エアロビヨガ (60分)		小顔リフトピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)
S.Amane		S.Amane	U.Kazuha	Y.Kaon	T.Himeno	Y.Kaon	Y.Kaon
15:20 ~ 16:20		15:20 ~ 16:20	営業時間外	15:20 ~ 16:20	営業時間外	15:20 ~ 16:20	15:20 ~ 16:20
アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)		スタンダード 60 (60分)		アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)	はじめての「パワー」ヨガ (金員権限定) (60分)
T.Mao		T.Mao		T.Himeno		T.Mao	Y.Kaon
17:30 ~ 18:30		17:00 ~ 18:00		営業時間外		17:00 ~ 18:30	営業時間外
特別レッスン (60分)		背中美人ヨガ (60分)				アドバンス 90 (金員権限定) (90分)	
S.Amane		T.Mao				Y.Kaon	
営業時間外	18:30 ~ 19:30	営業時間外					
	スタンダード 60 (60分)						
	U.Kazuha						
	営業時間外		17:30 ~ 19:00	17:40 ~ 18:40	17:40 ~ 18:40		
			アドバンス 90 (金員権限定) (90分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)		
S.Amane		Y.Kaon	T.Himeno				
19:30 ~ 20:30		19:20 ~ 20:20	19:20 ~ 20:20				
リンパデトックスヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	アロマリラクセスヨガ DEEP FOREST (60分)				
		Y.Kaon	S.Amane	T.Mao	営業時間外		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45				
	lo!veのWorkout MIX (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
		Y.Kaon	S.Amane	T.Mao			

2026/07/17 更新

08/17 月	08/18 火	08/19 水	08/20 木	08/21 金	08/22 土	08/23 日	08/24 月	
定休日	10:20 ~ 11:20 オトナのための オールラウンドヨガ (60分) Y.Kaon	10:20 ~ 11:20 滝汗ダイクホダ (60分) S.Amane	10:20 ~ 11:20 リンバデトックスヨガ (60分) T.Mao	10:20 ~ 11:05 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Mao	10:20 ~ 11:20 スタンダード 60 (60分) U.Kazuha	10:20 ~ 11:20 IolveのWorkout MIX (60分) Y.Kaon	定休日	
	12:00 ~ 13:00 IolveのWorkout MIX (60分) Y.Kaon	12:00 ~ 13:00 スタンダード 60 (60分) T.Himeno	12:00 ~ 13:30 アドバンス 90 (会員権限定) (90分) S.Amane	12:00 ~ 13:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	12:00 ~ 13:00 はじめてのハワーヨガ (会員権限定) (60分) Y.Kaon	12:00 ~ 13:00 骨盤矯正ヨガ (60分) Y.Kaon		
	13:40 ~ 14:40 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	13:40 ~ 14:40 小顔リフトピラティス (60分) S.Amane	14:10 ~ 15:10 はじめてのホットピラティス (60分) T.Mao	13:40 ~ 14:40 スタンダード 60 (60分) T.Himeno	13:40 ~ 14:40 眠れる体に整えるヨガ (60分) Y.Kaon	13:40 ~ 14:40 背中美人ヨガ (60分) T.Mao		
	15:20 ~ 16:20 スタンダード 60 (60分) T.Himeno	15:20 ~ 16:20 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	営業時間外	15:20 ~ 16:20 セルトル美脚ヨガ (60分) T.Mao	15:20 ~ 16:20 スタンダード 60 (60分) T.Himeno	15:20 ~ 16:20 腸活ヨガ ver.2 (60分) T.Mao		
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:00 ~ 17:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Mao		営業時間外
						18:30 ~ 19:30 リンバデトックスヨガ (60分) T.Mao		
			17:40 ~ 18:40 滝汗ダイクホダ (60分) S.Amane			17:40 ~ 18:40 腸活ヨガ ver.2 (60分) T.Mao		
	19:20 ~ 20:20 スタンダード 60 (60分) U.Kazuha	19:20 ~ 20:20 セルトル美脚ヨガ (60分) T.Mao	19:20 ~ 20:20 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	19:00 ~ 20:00 スタンダード 60 (60分) U.Kazuha	営業時間外			
	21:00 ~ 22:00 はじめてのハワーヨガ (会員権限定) (60分) S.Amane	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) U.Kazuha	21:00 ~ 22:00 滝汗ダイクホダ (60分) S.Amane	20:30 ~ 22:00 EXハワーヨガ (会員権限定) (90分) S.Amane				

2026/07/17 更新

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月			
10:20 ~ 11:20 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Kaon	10:20 ~ 11:20 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) S.Amane	10:20 ~ 11:20 はじめてのホットピラティス (60分) T.Mao	10:20 ~ 11:20 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	10:20 ~ 11:20 セルトル体操ヨガ (60分) T.Mao	10:20 ~ 11:20 スタンダード60 (60分) T.Himeno				
12:00 ~ 13:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Kaon	12:00 ~ 13:00 背中美人ヨガ (60分) T.Mao	12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) T.Himeno	12:00 ~ 13:00 セルトル体操ヨガ (60分) T.Mao	12:00 ~ 13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) Y.Kaon	12:00 ~ 13:30 EX:パワーヨガ (会員様限定) (90分) S.Amane				
13:40 ~ 14:40 セルトル体操ヨガ (60分) T.Mao	13:40 ~ 14:40 腸活ヨガ ver.2 (60分) S.Amane	13:40 ~ 14:25 Beat Drum Diet 3.0 (45分) T.Mao	13:40 ~ 14:40 スタンダード60 (60分) T.Himeno	13:40 ~ 14:40 loiveのWorkout MIX (60分) Y.Kaon	14:10 ~ 15:10 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) Y.Kaon				
15:20 ~ 16:20 眠れる体に整えるヨガ (60分) Y.Kaon		15:20 ~ 16:20 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Kaon	15:20 ~ 16:20 背中美人ヨガ (60分) T.Mao	15:20 ~ 16:20 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	15:50 ~ 16:50 二の腕引き締めヨガ (60分) Y.Kaon				
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:00 ~ 18:00 背中美人ヨガ (60分) T.Mao	営業時間外	定休日			
				18:30 ~ 19:30 スタンダード60 (60分) U.Kazuha					
				17:40 ~ 18:40 骨盤矯正ヨガ (60分) S.Amane			17:40 ~ 18:40 スリムアッププレス (60分) Y.Kaon	17:40 ~ 18:40 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Kaon	17:40 ~ 18:40 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) Y.Kaon
				19:20 ~ 20:20 背中美人ヨガ (60分) T.Mao			19:20 ~ 20:20 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Himeno	19:20 ~ 20:20 スタンダード60 (60分) U.Kazuha	19:20 ~ 20:20 エアロビヨガ (60分) S.Amane
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) U.Kazuha	21:00 ~ 22:00 loiveのWorkout MIX (60分) Y.Kaon	21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) Y.Kaon	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットピラティス (60分) S.Amane						