

| 04/01 | 04/02 | 04/03 | 04/04 | 04/05 | 04/06 | 04/07 | 04/08 | |
|------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | |
| 10:30 ~ 11:30 | 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 | |
| スタンダード60 (60分) 前長 | | 子宮温活ヨガ (60分) 呉山 | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | スタンダード60 (60分) 前長 | | 二の腕引き締めヨガ (60分) 荒谷 | 腸活ヨガ ver.2 (60分) 呉山 | |
| 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 |
| リンパドレナージュ (60分) 前長 | | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | 子宮温活ヨガ (60分) 呉山 | 背中美人ヨガ (60分) 呉山 | | 全身とどうろ寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | はじめてのホットピラティス (60分) 荒谷 | |
| 営業時間外 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 |
| | | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 呉山 | スタンダード60 (60分) 前長 | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 前長 | | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 呉山 | 背中美人ヨガ (60分) 呉山 | |
| | | 営業時間外 | 営業時間外 | 15:45 ~ 16:45 | | 15:45 ~ 16:45 | 営業時間外 | 営業時間外 |
| | | | | 美ボディフローピラティス (60分) 呉山 | | ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 呉山 | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | | | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 呉山 | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 営業時間外 | | 営業時間外 | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 |
| 腸活ヨガ ver.2 (60分) 呉山 | 二の腕引き締めヨガ (60分) 荒谷 | はじめてのホットピラティス (60分) 荒谷 | スタンダード60 (60分) 前長 | | | | | |
| 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | |
| Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 荒谷 | スタンダード60 (60分) 前長 | リンパドレナージュ (60分) 前長 | 美ボディフローピラティス (60分) 呉山 | | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | | | |
| 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 営業時間外 | 営業時間外 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | | |
| アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 呉山 | 眠れる体に整えるヨガ (60分) 荒谷 | 全身とどうろ寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | | | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | 子宮温活ヨガ (60分) 荒谷 | | |

| 04/09 | 04/10 | 04/11 | 04/12 | 04/13 | 04/14 | 04/15 | 04/16 | |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 12:00 | 10:30 ~ 11:30 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 営業時間外 | |
| | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 前長 | アドバンス90 (会員様限定) (90分) 呉山 | ボールでゆるめてゆがみとりヨガ (60分) 荒谷 | | 背中美人ヨガ (60分) 呉山 | アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 呉山 | | |
| | 12:15 ~ 13:15 | 12:30 ~ 13:30 | 12:15 ~ 13:00 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 |
| | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 荒谷 | 全身とどうろ寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | ピラティス フートキャンブ (45分) 呉山 | | 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | お腹引き締めヨガ (60分) 内田 | | |
| | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 14:45 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | 営業時間外 |
| | スタンダード60 (60分) 前長 | 眠れる体に整えるヨガ (60分) 荒谷 | BEAT CORE HIIT (45分) 荒谷 | | 美ボディフローピラティス (60分) 呉山 | | | |
| | 営業時間外 | 営業時間外 | 15:45 ~ 16:45 | | 15:45 ~ 16:45 | 営業時間外 | | |
| | | | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 呉山 | | | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 | | みるみる変わる姿勢ピラティス (60分) 前長 | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | 営業時間外 | | 営業時間外 | 17:30 ~ 18:30 | | 17:30 ~ 18:30 |
| 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 呉山 | 背中美人ヨガ (60分) 呉山 | | リンパドレナージュ (60分) 前長 | | はじめてのホットピラティス (60分) 荒谷 | | |
| 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | |
| リンパドレナージュ (60分) 前長 | 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | | 滝汗が「イイト30」 (60分) 前長 | | 眠れる体に整えるヨガ (60分) 荒谷 | 全身とどうろ寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | |
| 20:50 ~ 21:35 | 20:50 ~ 21:50 | 営業時間外 | 営業時間外 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | 20:50 ~ 21:50 | | |
| ピラティス フートキャンブ (45分) 呉山 | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 呉山 | | | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 荒谷 | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 荒谷 | スタンダード60 (60分) 前長 | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 荒谷 | |

| 04/17 | 04/18 | 04/19 | 04/20 | 04/21 | 04/22 | 04/23 | 04/24 | |
|--|---|--|-------|--|---|-------|--|---|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| 10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) 荒谷 | 10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) 荒谷 | 10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) 荒谷 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | 10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 前長 | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 呉山 | |
| 12:15 ~ 13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 荒谷 | 12:15 ~ 13:15 滝汗が「イハト3h」 (60分) 前長 | 12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 前長 | | 12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 前長 | 12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 荒谷 | | 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 呉山 | |
| 14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | 14:00 ~ 15:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | 14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分) 荒谷 | | 14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 内田 | 14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 前長 | | 14:00 ~ 15:00 二の腕引き締めヨガ (60分) 荒谷 | |
| 営業時間外 | 15:45 ~ 16:45 お腹引き締めヨガ (60分) 内田 | 15:45 ~ 16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 前長 | | 営業時間外 | 営業時間外 | | 営業時間外 | 営業時間外 |
| | 17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) 前長 | 17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) 荒谷 | | | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 呉山 | 17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) 内田 | | | | | | |
| 19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 内田 | 営業時間外 | 営業時間外 | | 19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 前長 | 18:45 ~ 20:15 アドバンス90 (会員様限定) (90分) 呉山 | | 19:15 ~ 20:15 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | 19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 荒谷 |
| 20:50 ~ 21:50 腸活ヨガ ver.2 (60分) 呉山 | | | | 20:50 ~ 21:50 背中美人ヨガ (60分) 呉山 | 20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | | 20:50 ~ 21:50 滝汗が「イハト3h」 (60分) 前長 | 20:50 ~ 21:50 眠れる体に整えるヨガ (60分) 荒谷 |

| 04/25 | 04/26 | 04/27 | 04/28 | 04/29 | 04/30 | | |
|---|---|-------|---|---|-------|--|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | | |
| 10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 荒谷 | 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 呉山 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | 10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 内田 | 営業時間外 | | |
| 12:15 ~ 13:15 子宮温活ヨガ (60分) 呉山 | 12:15 ~ 13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 内田 | | 12:15 ~ 13:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 荒谷 | 12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 前長 | | | |
| 14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) 呉山 | 14:00 ~ 15:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 呉山 | | 14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | 14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) 荒谷 | | | |
| 15:45 ~ 16:45 全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分) 荒谷 | 15:45 ~ 16:45 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | | 営業時間外 | 営業時間外 | | 15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 前長 | |
| 営業時間外 | 営業時間外 | | | | | 17:30 ~ 18:30 滝汗が「イハト3h」 (60分) 前長 | 17:30 ~ 18:15 BEAT CORE HIIT (45分) 荒谷 |
| | | | | | | 19:15 ~ 20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 内田 | 19:15 ~ 20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 呉山 |
| 営業時間外 | 営業時間外 | | 営業時間外 | 20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) 前長 | | 20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) 内田 | |