

2026/07/16 更新

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) H.Rise	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) H.Mizuki	営業時間外	10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (金銭権限定) (60分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Izumi	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) Y.Izumi	定休日
	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) O.Takako	12:15 ~ 13:45 FIRE (90分) F.Hikaru		12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) H.Mizuki	12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) K.Haruka	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 未定	
	14:00 ~ 15:00 免疫セラピーヨガ (60分) H.Rise			14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) Y.Izumi	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) O.Takako	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) H.Mizuki	
					15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分) Y.Izumi	15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi	
					17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) H.Mizuki		
	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) H.Mizuki	17:30 ~ 18:30 スリムアッププレス (60分) Y.Izumi		17:30 ~ 18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) Y.Izumi	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) 未定	営業時間外	
	19:15 ~ 20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) Y.Izumi	19:15 ~ 20:15 骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) O.Takako		19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分) 未定	19:15 ~ 20:15 IolveのWorkout MIX (60分) O.Takako		
	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) H.Mizuki	21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Izumi		21:00 ~ 22:00 滝汗ダイエット (60分) H.Rise	21:00 ~ 22:00 肩こりリラックスヨガ (60分) O.Takako		

2026/07/16 更新

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
スタンダード60 (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スリムアッププレス (60分)	はじめての、パワーヨガ (食具係限定) (60分)	
H.Mizuki	O.Takako		O.Takako	Y.Izumi	Y.Izumi	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
リンパデトックスヨガ (60分)	loiveのWorkout MIX (60分)		スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
H.Mizuki	K.Haruka		未定	Y.Izumi	O.Takako	
14:00 ~ 14:45	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
ピラティス ブートキャンプ (45分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)		肩コリラクセスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	
Y.Izumi	O.Takako		O.Takako	O.Takako	Y.Izumi	
				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
				はじめてのホットピラティス (60分)	スタンダード60 (60分)	
				Y.Izumi	未定	
				17:30 ~ 18:30		
				アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
				O.Takako		
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
肩コリラクセスヨガ (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	発汗ダイエットヨガ (60分)			
O.Takako		Y.Izumi	H.Rise			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)			
O.Takako	H.Rise	H.Mizuki	H.Rise			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
エアロビヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	背中美人ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)			
H.Rise	H.Rise	H.Rise	H.Rise			