

2026/01/18 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 | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 営業時間外 | |
| | | | 背中美人ヨガ (60分) | | 眠れる体に整えるヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | | |
| | | | 辻 | | 大野 | 豊島 | | |
| | | | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | |
| | | | スタンダード60 (60分) | | 滝汗ダ'イ'ト30' (60分) | はじめてのホットピラティス (60分) | | |
| | | 豊島 | 大野 | | 辻 | | | |
| | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | 14:00 ~ 15:00 | 14:00 ~ 15:00 | | 14:00 ~ 15:00 |
| | | 背中美人ヨガ (60分) | リンパデトックスヨガ (60分) | | 免疫セラピーヨガ (60分) | アドバンス90 (会員様限定) (90分) | | |
| | | 辻 | 辻 | | 大野 | | | |
| | | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45 | | セルトル美脚ヨガ (60分) | | | |
| | | 免疫セラピーヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | | | | | |
| | | 豊島 | 豊島 | | | | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 | 営業時間外 | | 営業時間外 | 営業時間外 | | 営業時間外 |
| | | アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分) | | | | | | |
| | | 辻 | | | | | | |
| | | 営業時間外 | | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30 | | | | | | | |
| リンパデトックスヨガ (60分) | スタンダード60 (60分) | | | | | | | |
| 辻 | 豊島 | | | | | | | |
| 19:15 ~ 20:00 | 19:15 ~ 20:00 | | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | | | | |
| Movie Heroine Yoga (45分) | スタンダード60 (60分) | | 滝汗ダ'イ'ト30' (60分) | | | | | |
| 大野 | 辻 | | 大野 | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | |
| アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) | 免疫セラピーヨガ (60分) | | | | | | |
| 辻 | 大野 | 豊島 | | | | | | |

2026/01/18 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 ~ 11:15 | 10:30 ~ 11:30 | 定休日 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 営業時間外 | 10:30 ~ 11:30 | |
| アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) | Beat Drum Diet 3.0 (45分) | 免疫セラピーヨガ (60分) | | Sound Feel Yoga ver.2 (60分) | 子宮温活ヨガ (60分) | | リンパデトックスヨガ (60分) | |
| 辻 | 大野 | 豊島 | | 大野 | 田中み | | 辻 | |
| 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | 12:15 ~ 13:15 | | 12:15 ~ 13:15 | |
| 背中美人ヨガ (60分) | 子宮温活ヨガ (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | | アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) | はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | | スタンダード60 (60分) | |
| 辻 | 小林 | 豊島 | | 辻 | 田中み | | 豊島 | |
| 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 | |
| オトナのための オールインワンヨガ (60分) | パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | | 滝汗*「イェリキ」 (60分) | | | 背中美人ヨガ (60分) | |
| 田中み | 小林 | 辻 | | 大野 | | | 辻 | |
| 営業時間外 | 15:45 ~ 16:45 | 15:45 ~ 16:45 | | 営業時間外 | | | 営業時間外 | 営業時間外 |
| | スタンダード60 (60分) | リンパデトックスヨガ (60分) | | | | | | |
| | 高嶋 | 辻 | | | | | | |
| | 17:30 ~ 18:30 | 営業時間外 | | | | | | |
| | リンパデトックスヨガ (60分) | | | | | | | |
| 高嶋 | | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | セルトル美脚ヨガ (60分) | はじめてのホットピラティス (60分) | ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) | 背中美人ヨガ (60分) | 免疫セラピーヨガ (60分) |
| | | | | 豊島 | 辻 | 加藤 | 辻 | 豊島 |
| | | | | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 | 19:15 ~ 20:15 |
| | | | | 免疫セラピーヨガ (60分) | リンパデトックスヨガ (60分) | 背中美人ヨガ (60分) | アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) | エアロビヨガ (60分) |
| | | | 豊島 | 辻 | 辻 | 辻 | 大野 | |
| | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 21:45 | 21:00 ~ 22:00 | |
| はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) | セルトル美脚ヨガ (60分) | スタンダード60 (60分) | Beat Drum Diet 3.0 (45分) | 眠れる体に整えるヨガ (60分) | | | | |
| 田中み | 豊島 | 辻 | 大野 | 大野 | | | | |

