

スケジュール

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					
10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) M.Ayana	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) S.Kaho	定休日	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) M.Ayana	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) I.Sena	営業時間外	10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (60分) M.Ayana	10:30 ~ 11:30 もも原ヨガティス (60分) I.Sena					
12:15 ~ 13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei	12:15 ~ 13:15 滝汗ダ'イオホダ' (60分) E.Airi		12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) M.Ayana	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) E.Airi		12:15 ~ 13:15 はじめてのパーソナル (会員様限定) (60分) M.Ayana	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) E.Airi					
14:00 ~ 15:00 IolveのWorkout MIX (60分) M.Ayana	14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) E.Airi		14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) I.Sena	14:00 ~ 15:00 滝汗ダ'イオホダ' (60分) E.Airi		14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei	14:00 ~ 15:00 肩こりリラックスヨガ (60分) K.Mei					
15:45 ~ 16:45 肩こりリラックスヨガ (60分) K.Mei	15:45 ~ 16:45 スリムアッププレス (60分) S.Kaho		営業時間外	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:30 BEAT CORE HIIT (45分) K.Mei					
17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) E.Airi	営業時間外						17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) E.Airi					
営業時間外							営業時間外	17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) E.Airi	営業時間外			
								19:15 ~ 20:15 滝汗ダ'イオホダ' (60分) E.Airi		19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) M.Ayana	19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Shiho	19:15 ~ 20:15 もも原ヨガティス (60分) I.Sena
								21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) E.Airi		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) T.Mai	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) T.Shiho	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) I.Sena

スケジュール

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	
10:30 ~ 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	10:30 ~ 12:00	
肩コリラクスヨガ (60分) K.Mei		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei	地汗ダ'イオハジ' (60分) E.Airi		スリムアッププレス (60分) K.Mei	姿勢コアトレーニング (60分) K.Mei	FIRE (90分) M.Ayana	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:30 ~ 13:30	
はじめてのホットピラティス (60分) I.Sena		BEAT CORE HIIT (45分) K.Mei	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Ayana		みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei	エアロビヨガ (60分) H.Rin	アロマリラククスヨガ FRUITY DIET (60分) T.Mai	
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
セルトル銭湯ヨガ (60分) K.Mei		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) T.Aki			アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) E.Airi	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei	ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) M.Ayana	
15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45
スタンダード 60 (60分) I.Sena		肩コリラククスヨガ (60分) T.Aki					スタンダード 60 (60分) E.Airi	お腹引き締めヨガ (60分) T.Mai
営業時間外		17:30 ~ 18:30					営業時間外	営業時間外
		アロマリラククスヨガ HERBAL RELAX (60分) E.Airi	青盤底筋トレーニングヨガ (60分) H.Rin					
		17:30 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
		アドベンス 90 (会員様限定) (90分) M.Ayana	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Ayana		もも原ヨガティス (60分) M.Ayana			
		19:30 ~ 20:30	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15			
肩コリラククスヨガ (60分) K.Mei		二の腕引き締めヨガ (60分) M.Ayana	スタンダード 60 (60分) E.Airi					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei		アロマリラククスヨガ DEEP FOREST (60分) E.Airi	ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) M.Ayana					

更新

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 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	
BEAT CORE HIIT (45分) K.Mei	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) M.Ayana		はじめてのホットピラティス (60分) T.Nanako	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分) E.Airi	姿勢コアトレーニング (60分) K.Mei		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00		
肩コリラクسسヨガ (60分) K.Mei	はじめてのハワーヨガ (会員権限定) (60分) T.Nanako		スリムアッププレス (60分) T.Nanako	姿勢コアトレーニング (60分) K.Mei	BEAT CORE HIIT (45分) K.Mei		
14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
スタンダード 60 (60分) E.Airi			骨盤底筋トレーニングヨガ (60分) M.Ayana	lo!veのWorkout MIX (60分) M.Ayana	オトナのための オールインワンヨガ (60分) M.Ayana		
営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45
					みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) K.Mei		はじめてのハワーヨガ (会員権限定) (60分) M.Ayana
					17:30 ~ 18:30		営業時間外
					特別レッスン (60分) M.Ayana		
		営業時間外					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分) E.Airi	滝汗ダイエトヨガ (60分) E.Airi	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) T.Nanako	スタンダード 60 (60分) E.Airi				
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:00 ~ 20:30	19:15 ~ 20:15				
スタンダード 60 (60分) S.Run	はじめてのホットピラティス (60分) T.Nanako	FIRE (90分) M.Ayana	肩コリラクسسヨガ (60分) M.Ayana				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
滝汗ダイエトヨガ (60分) E.Airi	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分) E.Airi	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) T.Nanako	滝汗ダイエトヨガ (60分) E.Airi				