

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	
			二の腕引き締めヨガ (60分)		Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		
			姥貝		宮下	鈴木		
			12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
			ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		肩コリリラックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		
		浅田	鈴木		鈴木			
		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		営業時間外	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		営業時間外
		お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)			宮下		
		宮下	鈴木					
		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45					
		スタンダード60 (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)					
		姥貝	鈴木		営業時間外			営業時間外
17:30 ~ 18:30								
骨盤矯正ヨガ (60分)								
姥貝								
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 ~ 18:15			
			骨盤矯正ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)			
			姥貝	姥貝	鈴木			
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
			はじめてのホットビラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	滝汗ヨガ (EY133) (60分)			
鈴木	浅田	宮下						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
二の腕引き締めヨガ (60分)	全身とこの 寝たまんまヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)						
姥貝	浅田	鈴木						

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 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:30
リンパドックスヨガ (60分)	全身とどのう 覆たままヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)		スタンダード60 (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
宮下	浅田	鈴木		姥貝	浅田		鈴木
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15
スタンダード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	滝汗💧「イット30」 (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		リンパドックスヨガ (60分)
姥貝	宮下	宮下		浅田	姥貝		宮下
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:10		14:00 ~ 14:45
滝汗💧「イット30」 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	ディープブレスヨガ (70分)		Movie Heroine Yoga (45分)
宮下	姥貝	鈴木		姥貝	浅田		鈴木
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
	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)					
	宮下	宮下					
	17:30 ~ 18:30						
	ディープブレスヨガ (70分)						
浅田	営業時間外	営業時間外		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)				アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		
浅田				宮下	姥貝		
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:15		
もも尻ヨガティス (60分)				Movie Heroine Yoga (45分)	スタンダード60 (60分)		
鈴木				鈴木	姥貝		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	鈴木	宮下			
鈴木	宮下	宮下					

## 2026/01/18 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	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 ~ 11:15		
エアロビヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		滝汗ヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		はじめてのホットピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		
浅田	蛭貝		宮下	蛭貝		鈴木	鈴木		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
スタンダード60 (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		もも尻ヨガティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		
蛭貝	浅田		蛭貝	宮下		鈴木	浅田		
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	営業時間外		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)			全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		
浅田	浅田		宮下			浅田	浅田		
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	
全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)							
浅田	蛭貝	宮下							
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	17:30 ~ 18:30		
骨盤矯正ヨガ (60分)						アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	鈴木		
蛭貝									
営業時間外						営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:40	17:30 ~ 18:30
				全身とこのう 寝たまんまヨガ (60分)			ディープブレスヨガ (70分)	滝汗ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)
				浅田			浅田	宮下	蛭貝
				19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15
				みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)
				浅田			宮下	蛭貝	浅田
				21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)						
蛭貝	浅田	宮下	蛭貝						

## 2026/01/18 更新

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
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		
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
浅田		姥貝	宮下		浅田	宮下		
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
スタンダード60 (60分)		アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		
姥貝		宮下	鈴木		姥貝	宮下		
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
エアロビヨガ (60分)		骨盤矯正ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)		エアロビヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)		
浅田		姥貝	宮下		浅田	姥貝		
15:45 ~ 16:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45	
骨盤矯正ヨガ (60分)							パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	
姥貝							浅田	
営業時間外							17:30 ~ 18:30	スタンダード60 (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)
							鈴木	姥貝
	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	
	リンパデトックスヨガ (60分)			Movie Heroine Yoga (45分)			全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)
	宮下			鈴木			浅田	宮下
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
もも尻ヨガティス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)					
鈴木	浅田	宮下	宮下					