

2028/07/23 可修

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 風呂ヨガ ver.2 (60分) F.Ayaka	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) S.Chiho		10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) F.Ayaka	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) Y.Himeno		10:30 ~ 11:30 IolveのWorkout MIX (70分) N.Mai	10:30 ~ 11:40 ディーブプレスヨガ (70分) S.Chiho
12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) I.Arare	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare		12:15 ~ 13:15 二の腹引き締めヨガ (60分) S.Chiho	12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare		12:15 ~ 13:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Chiho	12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Chiho
14:00 ~ 15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Himeno	14:00 ~ 15:10 スタンダード 60 (60分) I.Arare		14:00 ~ 15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Chiho	14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) Y.Himeno		14:00 ~ 15:00 オナのための オールインワンヨガ (60分) N.Mai	14:00 ~ 15:00 風呂ヨガ ver.2 (60分) F.Ayaka
15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	15:45 ~ 16:45 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Chiho						15:45 ~ 16:45 二の腹引き締めヨガ (60分) S.Chiho
17:30 ~ 18:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Himeno							17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) I.Arare
19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Himeno							19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare
営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外
			17:30 ~ 18:30 お腹引き締めヨガ (60分) Y.Himeno	17:30 ~ 18:30 風呂ヨガ ver.2 (60分) F.Ayaka	17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) Y.Himeno	17:30 ~ 18:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Y.Himeno	
			19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	19:15 ~ 20:15 ディーブプレスヨガ (70分) S.Chiho	19:15 ~ 20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) Y.Himeno	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Himeno	
			21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Himeno	21:00 ~ 22:00 エアロビヨガ (60分) S.Chiho	21:00 ~ 22:00 風呂ヨガ ver.2 (60分) F.Ayaka	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) I.Arare	

2026/07/23 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 はじめてのパワーヨガ (金員標準定) (60分) Y.Himeno	定休日	10:30 ~ 11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Chiho	10:30 ~ 11:30 エアロビヨガ (60分) S.Chiho	営業時間外	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) Y.Himeno	10:30 ~ 11:30 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Himeno		
12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) S.Chiho		12:15 ~ 13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分) S.Kokona	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) S.Chiho		12:15 ~ 13:15 背中美人ヨガ (60分) Y.Himeno	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分) S.Chiho	12:15 ~ 13:15 IolveのWorkout MIX (60分) S.Kokona		
14:00 ~ 15:00 ほせる身体をつくる ダイエットヨガ (60分) Y.Himeno		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) Y.Himeno	営業時間外		営業時間外	14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Himeno	14:00 ~ 15:10 ディーブプレスヨガ (70分) S.Chiho	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	
15:45 ~ 16:45 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Chiho		15:45 ~ 16:45 スタンダード60 (60分) F.Ayaka				15:45 ~ 16:45 もも原ヨガティス (60分) Y.Himeno	15:45 ~ 16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) S.Kokona		
営業時間外		17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare				17:30 ~ 18:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) F.Ayaka	17:30 ~ 18:30 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Chiho		
		19:15 ~ 20:15 IolveのWorkout MIX (60分) S.Kokona				19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Chiho	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) I.Arare		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) Y.Himeno	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) F.Ayaka
						19:15 ~ 20:15 もも原ヨガティス (60分) Y.Himeno		19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (金員標準定) (60分) Y.Himeno	19:15 ~ 20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Chiho
						21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Himeno		21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Chiho
						営業時間外		営業時間外	営業時間外
							営業時間外		

2026/07/23 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 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	10:30 ~ 11:30 スタンダード 60 (60分) F.Ayaka	営業時間外	10:30 ~ 11:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Himeno	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) N.Mai	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Chiho	定休日
	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) F.Ayaka	12:15 ~ 13:15 はじめてのハニーヨガ (会員様限定) (60分) Y.Himeno		12:15 ~ 13:15 全身と頭の 寝たまんまヨガ (60分) Y.Himeno	12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分) Y.Himeno	12:15 ~ 13:15 スタンダード 60 (60分) F.Ayaka	
	14:00 ~ 15:30 FIRE (90分) F.Hikaru	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) Y.Himeno		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分) I.Arare	14:00 ~ 15:00 全身と頭の 寝たまんまヨガ (60分) Y.Himeno	14:00 ~ 15:00 エアロビヨガ (60分) S.Chiho	
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	15:45 ~ 16:45 IoliveのWorkout MIX (60分) N.Mai	15:45 ~ 16:45 農活ヨガ ver.2 (60分) F.Ayaka	
	17:30 ~ 18:30 もも尻ヨガティス (60分) Y.Himeno	17:30 ~ 18:30 エアロビヨガ (60分) S.Chiho		17:30 ~ 18:30 スタンダード 60 (60分) F.Ayaka	17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) S.Chiho	営業時間外	
	19:15 ~ 20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Chiho	19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) S.Chiho		19:15 ~ 20:15 肩こりラックスヨガ (60分) S.Chiho	19:15 ~ 20:15 エアロビヨガ (60分) S.Chiho		
	21:00 ~ 22:00 全身と頭の 寝たまんまヨガ (60分) Y.Himeno	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) S.Chiho		21:00 ~ 22:00 二の腕引き締めヨガ (60分) S.Chiho	21:00 ~ 22:00 スタンダード 60 (60分) F.Ayaka		

2026/07/23 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	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日
肩コリリラックスヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	花鈴症スッキリヨガ (60分)	
S.Chiho	S.Chiho		S.Chiho	I.Arare	S.Chiho	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:00	
エアロビヨガ (60分)	肩コリリラックスヨガ (60分)		ディープブレスヨガ (70分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	
S.Chiho	S.Chiho		S.Chiho	F.Ayaka	Y.Himeno	
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)			もも尻ヨガティス (60分)	育中美人ヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	
I.Arare			Y.Himeno	Y.Himeno	F.Ayaka	
営業時間外			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)			スタンダード 60 (60分)	
		I.Arare			F.Ayaka	
		17:30 ~ 18:30			営業時間外	
		はじめてのホットピラティス (60分)				
Y.Himeno						
19:15 ~ 20:15						
直せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	Y.Himeno					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	営業時間外		
二の腕引き締めヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	オナのための オールインワンヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)			
S.Chiho	F.Ayaka	S.Kokona	Y.Himeno			
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			
腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード 60 (60分)	花鈴症スッキリヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)			
I.Arare	F.Ayaka	S.Chiho	Y.Himeno			
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)	リンパデトックスヨガ (60分)	loloveのWorkout MIX (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)			
F.Ayaka	I.Arare	S.Kokona	F.Ayaka			