

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日	月		
全店研修	全店研修	営業時間外	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			ボールでやるめて ゆがみヨガ (60分)	金沢	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	リンパデトックスヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)	
			金沢	宮沢	宮沢	金沢	堀口	モリ	
			12:15 ~ 13:00		12:15 ~ 13:15	10:30 ~ 11:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
			BEAT CORE HIIT (45分)	金沢	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	SUMOYOGA 四脱アライナット (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	
			金沢	宮沢	金沢	金沢	金沢	金沢	
					14:00 ~ 15:00	12:05 ~ 12:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	
					スタンダード60 (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	
		営業時間外			モリ	川田	金沢	金沢	
						12:15 ~ 13:15	15:45 ~ 16:45		
						フェス特別レッスン	はじめてのホットピラティス (60分)		
						川田	堀口		
						13:50 ~ 14:00			
						【アサナ解説】英雄1のポーズ			
						モリ			
						14:00 ~ 15:00	Share the love yoga		
						モリ			
		営業時間外	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	15:35 ~ 15:45		17:30 ~ 18:30	
			はじめのパワーヨガ (金員標準定) (60分)	スタンドード60 (60分)	小顎リフトピラティス (60分)	【アサナ解説】半月のポーズ		スタンダード60 (60分)	
			島田	モリ	島田	堀口	モリ	モリ	
			堀口	モリ	島田	島田	堀口	モリ	
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	15:45 ~ 17:15		19:15 ~ 20:15	
			リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	ステップアップアサナ WS		はじめてのパワーヨガ (金員標準定) (60分)	
			島田	島田	島田	堀口	堀口	堀口	
			モリ	島田	島田			20:50 ~ 21:50	
			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50			20:50 ~ 21:50	
			スタンドード60 (60分)	オトナのための オールインワーヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)			モリ	
			モリ	島田	島田			堀口	

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/12/04	更新
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
営業時間外	営業時間外	営業時間外	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	スタンドード60 (60分)	腰トレビューティー ヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (金員標準定) (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	島田
			島田	島田	モリ	島田	堀口	島田	
			12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
			スタンドード60 (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	スタンドード60 (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	免疫セラピーヨガ (60分)	モリ
			モリ	島田	堀口	モリ	島田	金沢	
			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45	
			ボールでやるめて ゆがみヨガ (60分)	スタンドード60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	エアロビヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	
			金沢	モリ	堀口	島田	堀口	島田	
		定休日			15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	17:30 ~ 18:30	
					リンパデトックスヨガ (60分)	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	島田	はじめてのパワーヨガ (60分)	
					川田			モリ	
					17:30 ~ 18:30	二の腕引き締めヨガ (60分)	川田	モリ	
					川田			堀口	
			17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	
			BEAT CORE HIIT (45分)	スタンドード60 (60分)				はじめてのホットピラティス (60分)	
			金沢	モリ				川田	
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00		19:15 ~ 20:15	
		営業時間外	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	背中楽ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)		小顎リフトピラティス (60分)	
			島田	金沢	堀口	金沢		島田	
			金沢	モリ	金沢	金沢		モリ	
			20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50		20:50 ~ 21:50	
			SUMOYOGA 四脱アライナット (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	ボールでやるめて ゆがみヨガ (60分)		全員ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	
			金沢	金沢	堀口	金沢		川田	

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/04 更新		
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 川田		10:30 ~ 11:15 Movie Heroine Yoga (45分) 金沢	10:30 ~ 11:30 小顎リフティングヨガ (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 青中養人ヨガ (60分) 金沢		10:30 ~ 11:30 脚トレーニングヨガ (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田
12:15 ~ 13:45 アドバンス90 (会員枠固定)(90分) 金沢		12:15 ~ 13:15 脚トレーニングヨガ (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 痙攣の身体をつくる ダイエットヨガ (60分) 島田	12:15 ~ 13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 金沢		12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) モリ	12:15 ~ 13:15 脚トレーニングヨガ (60分) 島田
		14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分) 堀口	14:00 ~ 15:00 エアロピヨガ (60分) 島田		14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) モリ
			15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分) 堀口	15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 島田			
			17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) モリ				
17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 島田	17:30 ~ 18:30 青中養人ヨガ (60分) 金沢	17:30 ~ 18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 金沢				17:30 ~ 18:15 Movie Heroine Yoga (45分) 金沢	
19:15 ~ 20:15 二の腕引き締めヨガ (60分) 川田	19:15 ~ 20:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 金沢	19:15 ~ 20:15 全員ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分) 堀口				19:15 ~ 20:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 金沢	19:15 ~ 20:15 はじめてのホットピラティス (60分) 堀口
20:50 ~ 21:50 脚トレーニングヨガ (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) モリ	20:50 ~ 21:50 はじめてのパワーヨガ (会員枠固定)(60分) 堀口				20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) モリ	20:50 ~ 21:50 リンパデトックスヨガ (60分) 堀口

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/12/04 更新		
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) モリ	10:30 ~ 11:30 お腹引き締めヨガ (60分) 島田	10:30 ~ 11:30 免責セラピーヨガ (60分) 金沢				
	12:15 ~ 13:00 BEAT CORE HIIT (45分) 金沢	12:15 ~ 13:15 全員ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分) 堀口	12:15 ~ 13:00 Movie Heroine Yoga (45分) 金沢				
	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) 金沢	14:00 ~ 15:00 SUMOYOGA 四股コガエ外 (60分) 金沢	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) モリ				
		15:45 ~ 16:45 脚トレーニングヨガ (60分) 島田	15:45 ~ 17:45 108回太陽礼拝 (120分) 川田				
		17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 金沢					
17:00 ~ 18:30 アドバンス90 (会員枠固定)(90分) 堀口	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分) モリ						
19:15 ~ 20:15 小顎リフティングヨガ (60分) 島田	19:15 ~ 20:15 お腹引き締めヨガ (60分) 島田						
20:50 ~ 21:50 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) 島田	20:50 ~ 21:50 脚トレーニングヨガ (60分) 島田						

定休日

年末年始休業