

2026/07/14 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	10:30 ～ 11:30	定休日	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:15	営業時間外	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:15				
リンパドックスヨガ (60分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)		骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	ピラティス フートキャンプ (45分)		免疫セラピーヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
M.Wakaba	A.Mitsuki		K.Ayaka	U.Mai		U.Mai	A.Mitsuki				
12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:00				
Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		セルトル美脚ヨガ (60分)	リンパドックスヨガ (60分)		はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	ピラティス フートキャンプ (45分)				
U.Mai	K.Ayaka		U.Mai	M.Wakaba		A.Mitsuki	K.Ayaka				
14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00				
スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)		アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (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)	リンパドックスヨガ (60分)				
M.Wakaba	K.Ayaka		K.Ayaka	U.Mai		A.Mitsuki	M.Wakaba				
15:45 ～ 16:45	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	15:45 ～ 16:45		
免疫セラピーヨガ (60分)	全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分)							子宮温活ヨガ (60分)			
U.Mai	A.Mitsuki							A.Mitsuki			
17:30 ～ 18:30	営業時間外							17:30 ～ 18:30	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)								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)	リンパドックスヨガ (60分)	
M.Wakaba								A.Mitsuki	M.Wakaba	M.Wakaba	
営業時間外								19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15
								お腹引き締めヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	アロマリラクソスヨガ HERBAL RELAX (60分)
								U.Mai	K.Ayaka	K.Ayaka	K.Ayaka
								20:50 ～ 21:50	20:50 ～ 21:50	20:50 ～ 21:50	20:50 ～ 21:50
		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)			セルトル美脚ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		
		A.Mitsuki	A.Mitsuki	U.Mai	M.Wakaba						
		営業時間外									

2026/07/14 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 ~ 11:30	
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		スタンダード60 (60分)	子宮温活ヨガ (60分)		背中美人ヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)	
M.Wakaba		M.Wakaba	A.Mitsuki		K.Ayaka	K.Ayaka	K.Ayaka	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分)		iolveのWorkout MIX (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ HERBAL RELAX (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	
A.Mitsuki		A.Mitsuki	M.Wakaba		A.Mitsuki	U.Mai	U.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	
スタンダード60 (60分)		リンパデトックスヨガ (60分)			子宮温活ヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
M.Wakaba		M.Wakaba			K.Ayaka	M.Wakaba	M.Wakaba	
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
二の腕引き締めヨガ (60分)		全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分)					はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	アロマリラクسسヨガ FRUITY DIET (60分)
A.Mitsuki		A.Mitsuki					K.Ayaka	K.Ayaka
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
特別レッスン (60分)		お腹引き締めヨガ (60分)			営業時間外	営業時間外	リンパデトックスヨガ (60分)	営業時間外
A.Mitsuki		M.Wakaba					M.Wakaba	
営業時間外		営業時間外					17:30 ~ 18:30	
	背中美人ヨガ (60分)		免疫セラピーヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)				
	K.Ayaka		U.Mai	U.Mai				
	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15				
	骨盤矯正ヨガ (60分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分)	スタンダード60 (60分)				
	U.Mai		A.Mitsuki	M.Wakaba				
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50				
骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	アロマリラクسسヨガ DEEP FOREST (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)						
K.Ayaka	K.Ayaka	U.Mai						

【 08/17 ～ 08/24 】 スケジュール

2026/07/14 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 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) U.Mai	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) M.Wakaba	営業時間外	10:30 ~ 11:30 腸活ヨガ ver.2 (60分) K.Ayaka	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) K.Ayaka	10:30 ~ 11:30 IoloveのWorkout MIX (60分) A.Mitsuki	定休日			
	12:15 ~ 13:15 もも尻ヨガティス (60分) S.Sayaka	12:15 ~ 13:15 セルトル美脚ヨガ (60分) A.Mitsuki		12:15 ~ 13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) U.Mai	12:15 ~ 13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定) (60分) A.Mitsuki	12:15 ~ 13:15 免疫セラピーヨガ (60分) U.Mai				
	14:00 ~ 15:00 お腹引き締めヨガ (60分) M.Wakaba	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分) M.Wakaba		14:00 ~ 15:00 背中美人ヨガ (60分) K.Ayaka	14:00 ~ 15:00 骨盤矯正ヨガ (60分) U.Mai	14:00 ~ 15:00 はじめてのホットピラティス (60分) A.Mitsuki				
	営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:45 ~ 16:45 美ボディフロー ピラティス (60分) K.Ayaka		15:45 ~ 16:45 セルトル美脚ヨガ (60分) U.Mai		
						17:30 ~ 18:30 免疫セラピーヨガ (60分) U.Mai		17:30 ~ 18:30 特別レッスン (60分) A.Mitsuki		
						営業時間外		営業時間外		
									17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) A.Mitsuki	17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) M.Wakaba
									19:15 ~ 20:15 背中美人ヨガ (60分) K.Ayaka	19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) K.Ayaka
	20:50 ~ 21:50 二の腕引き締めヨガ (60分) A.Mitsuki	20:50 ~ 21:50 免疫セラピーヨガ (60分) U.Mai		20:50 ~ 21:50 スタンダード60 (60分) M.Wakaba	20:50 ~ 21:35 ピラティス ブートキャンプ (45分) U.Mai					

【 08/25 ～ 08/31 】 スケジュール

2026/07/14 更新

更新

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	営業 時間 外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定 休 日	
はじめてのホットピラティス (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)		ピラティス ブートキャンプ (45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)		
A.Mitsuki	U.Mai		U.Mai	A.Mitsuki	U.Mai		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
お腹引き締めヨガ (60分)	骨盤底筋トレーニングヨガ (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)	全身とどのう 寝たまんまヨガ (60分)		
M.Wakaba	K.Ayaka		M.Wakaba	M.Wakaba	A.Mitsuki		
14:00 ~ 15:00			14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
子宮温活ヨガ (60分)			免疫セラピーヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	美ボディフロー ピラティス (60分)		
A.Mitsuki			U.Mai	A.Mitsuki	K.Ayaka		
営業 時間 外	営業 時間 外		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)		お腹引き締めヨガ (60分)
					M.Wakaba		M.Wakaba
					17:30 ~ 18:30		
					lolveのWorkout MIX (60分)		
					営業 時間 外		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)				
K.Ayaka	A.Mitsuki	U.Mai	K.Ayaka				
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:00				
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)	骨盤底筋トレーニングヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)				
M.Wakaba	M.Wakaba	K.Ayaka	A.Mitsuki				
20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50	20:50 ~ 21:50				
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)	お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)				
K.Ayaka	A.Mitsuki	M.Wakaba	K.Ayaka				