

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール								2025/07/08	更新
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08		
火 10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	水 10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	木 10:30 ~ 11:30 震れる体に整えるヨガ (60分)	金 10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	土 10:30 ~ 11:30 EXパワーヨガ (全員検定)(90分)	日 10:30 ~ 12:00 月 10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	月 10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	火 10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)		
清水 12:15 ~ 13:15 パワーヨガ Advance (全員検定)(60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	大間 12:15 ~ 13:15 ホットピラティス (60分)	大間 12:15 ~ 13:15 骨盤矯正ヨガ (60分)	大間 12:45 ~ 13:45 清水 14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	大間 14:00 ~ 15:00 清水 14:00 ~ 15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 14:00 ~ 15:00 子宮温活ヨガ (60分)	清水 14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 ダニエットヨガ (60分)	大間 14:00 ~ 15:00 清水	大間 14:00 ~ 15:00 清水	岩島 14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 清水	岩島 14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 リンパデトックスヨガ (60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 清水	岩島 15:45 ~ 16:45 清水	岩島 15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 清水	岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	岩島 17:30 ~ 18:30 オナナのための オールインワンヨガ (60分)	岩島 17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	岩島 17:30 ~ 18:30 清水	岩島 17:30 ~ 18:30 清水	岩島 17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 17:30 ~ 18:30 清水	岩島 17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 19:15 ~ 20:00 ピラティス プートキッズ (45分)	岩島 19:15 ~ 20:15 オナナのための オールインワンヨガ (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 清水	岩島 19:15 ~ 20:15 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 清水	岩島 19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 21:00 ~ 22:00 小顎リラクゼーション (60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 美ボディロー ピラティス (60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 清水	岩島 21:00 ~ 22:00 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 清水	岩島 21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/07/05	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水 10:30 ~ 11:30 全員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	木 10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	金 10:30 ~ 11:30 パワーヨガ Advance (全員検定)(60分)	土 10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	日 10:30 ~ 11:30 清水	月 10:30 ~ 11:30 リラクゼーションヨガ (60分)	火 10:30 ~ 11:30 青中美人ヨガ (60分)	水 10:30 ~ 11:30 清水		
岩島 12:15 ~ 13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 金員とのう 寝たまんまヨガ (60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 震れる体に整えるヨガ (60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 清水	岩島 12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 12:15 ~ 13:15 清水		
岩島 14:00 ~ 15:00 ピラティス プートキッズ (45分)	岩島 14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 清水	岩島 14:00 ~ 15:00 ダニエットヨガ (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 ホットピラティス (60分)	岩島 14:00 ~ 15:00 清水		
岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 はじめてのパワーヨガ (全員検定)(60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 清水	岩島 15:45 ~ 16:45 清水	岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	岩島 15:45 ~ 16:45 清水	岩島 15:45 ~ 16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 17:30 ~ 18:15 ピラティス プートキッズ (45分)	岩島 17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	岩島 17:30 ~ 18:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	岩島 17:30 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	岩島 17:30 ~ 18:00 清水	岩島 17:30 ~ 18:30 ダニエットヨガ (60分)	岩島 17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分)	岩島 17:30 ~ 18:30 清水		
岩島 19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 震るヨガ DEEP FOREST (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 ホットピラティス (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 EXパワーヨガ (全員検定)(90分)	岩島 19:15 ~ 20:15 清水	岩島 19:15 ~ 20:15 ダニエットヨガ (60分)	岩島 19:15 ~ 20:15 清水	岩島 19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)		
岩島 21:00 ~ 22:00 震る体に整えるヨガ (60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	岩島 21:00 ~ 22:00 EXパワーヨガ (全員検定)(90分)	岩島 21:00 ~ 22:00 清水	岩島 21:00 ~ 22:00 清水	岩島 21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	岩島 21:00 ~ 21:45 スタンダード60 (60分)	岩島 21:00 ~ 21:45 清水		

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール								2025/07/05	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:15 ピラティス グートキャンプ (45分)	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 黒潮ヨガ ver.2 (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 12:00 EXパワーヨガ (会員様限定)(90分)			
	青島	清水	黒月		清水	青島			
	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)	12:05 ~ 12:15 アシナ解説 【タップドック】	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET (60分)		12:05 ~ 12:15 アシナ解説 【タップドック】	12:45 ~ 13:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)			
	清水	青島	黒月		青島	君島			
	14:00 ~ 15:00 小顎リフトピラティス (60分)	12:15 ~ 13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00 ~ 14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		12:15 ~ 13:15 青中奥人ヨガ (60分)				
	青島	青島	君島		青島				
		14:00 ~ 15:00 全身ととのう 寝たまん丸ヨガ (60分)	15:35 ~ 15:45 アシナ解説 【ナタラジーサーナ】		14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)				
		君島	君島		清水				
	15:45 ~ 16:45 二の腰引き始めヨガ (60分)		15:45 ~ 16:45 子宮温活ヨガ (60分)						
	君島	君島	君島						
17:20 ~ 17:30 アシナ解説 【ハイランジ】	17:30 ~ 18:30 ホットピラティス (60分)	17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分)			17:20 ~ 17:30 アシナ解説 【タップドック】				
黒月	君島	君島			清水				
17:30 ~ 18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 黒潮ヨガ ver.2 (60分)				17:30 ~ 18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	17:30 ~ 18:30 スタンダード60 (60分)	17:30 ~ 18:30 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)		
黒月	黒月				君島	清水	青島		
19:15 ~ 20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	20:50 ~ 21:00 アシナ解説 【開講前回】				19:15 ~ 20:15 二の腰引き始めヨガ (60分)	19:15 ~ 20:15 黒潮ヨガ ver.2 (60分)	19:15 ~ 20:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)		
君島	君島				君島	黒月	青島		
21:00 ~ 22:00 お腹引き始めヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 全身ととのう 寝たまん丸ヨガ (60分)				21:00 ~ 22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	21:00 ~ 22:00 リンパデトックスヨガ (60分)		
黒月	君島				君島	黒月	清水		

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール								2025/07/05	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30 お腹引き始めヨガ (60分)	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	10:30 ~ 11:30 子宮温活ヨガ (60分)		10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分)	10:30 ~ 11:30 小顎リフトピラティス (60分)			
	黒月	君島	君島		清水	青島			
	12:05 ~ 12:15 アシナ解説 【開講前回】	12:15 ~ 13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	12:15 ~ 13:15 二の腰引き始めヨガ (60分)		12:15 ~ 13:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分)			
	君島	君島	君島		君島	清水			
	12:15 ~ 13:15 肩コリラックスヨガ (60分)	13:50 ~ 14:00 アシナ解説 【ハイランジ】	14:00 ~ 15:00 スタンダード60 (60分)		14:00 ~ 15:00 黒潮ヨガ ver.2 (60分)	14:00 ~ 15:00 美ボディフロー ピラティス (60分)			
	君島	清水	清水		君島	青島			
	14:00 ~ 15:00 はじめのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00 ~ 15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	15:35 ~ 15:45 アシナ解説 【ナタラジーサーナ】						
	君島	清水	黒月						
		15:45 ~ 16:45 ホットピラティス (60分)	15:45 ~ 16:45 骨盤矯正ヨガ (60分)						
		君島	君島						
		17:30 ~ 18:30 お腹引き始めヨガ (60分)							
		君島							
17:30 ~ 18:30 全身ととのう 寝たまん丸ヨガ (60分)					17:30 ~ 18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30 ~ 18:15 ピラティス グートキャンプ (45分)			
青島					君島	青島			
19:15 ~ 20:15 リンパデトックスヨガ (60分)					19:15 ~ 20:15 美ボディフロー ピラティス (60分)	19:15 ~ 20:15 スタンダード60 (60分)	19:15 ~ 20:15 黒潮ヨガ ver.2 (60分)		
清水					青島	清水	黒月		
21:00 ~ 22:00 青中奥人ヨガ (60分)					21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	21:00 ~ 22:00 青潮矯正ヨガ (60分)	21:00 ~ 22:00 パワーヨガ Advance (会員様限定)(60分)		
青島					君島	黒月	君島		