

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/30	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	定休日	定休日
					8:30 ~ 9:30 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka				
	9:30 ~ 10:30 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 エアロビヨガ (60分) I.Ayaka	9:30 ~ 10:30 はじめてのパワーヨガ (全員初級定)(60分) A.Sakura	9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori	10:30 ~ 11:30 免疫セラピーヨガ (60分) K.Aoi	9:30 ~ 10:30 スタンダード60 (60分) K.Meい			
	11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) K.Saori	11:30 ~ 12:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Sakura	11:30 ~ 12:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	12:30 ~ 13:30 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) K.Aoi	11:30 ~ 12:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 豊島			
	13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Kana	13:30 ~ 14:30 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Aoi	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) K.Saori	14:30 ~ 15:30 背中美人ヨガ (60分) K.Aoi	13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (60分) 豊島			
					16:30 ~ 17:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	15:30 ~ 16:30 まるまる変わる 姿勢ビライズ (60分) スクリーン			
	17:00 ~ 18:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	17:00 ~ 18:00 はじめてのパワーヨガ (全員初級定)(60分) A.Sakura	17:00 ~ 18:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Aoi	17:00 ~ 18:00 スタンダード60 (60分) K.Meい					
	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) K.Meい	19:00 ~ 20:00 まるまる変わる 姿勢ビライズ (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 エアロビヨガ (60分) I.Ayaka	19:00 ~ 20:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン					
	21:00 ~ 22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) A.Sakura	21:00 ~ 22:00 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) K.Meい					

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/11/30	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	定休日	定休日
					8:30 ~ 9:15 Movie Heroine Yoga (45分) K.Aoi				
	9:30 ~ 10:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) A.Sakura	9:30 ~ 10:30 エアロビヨガ (60分) I.Ayaka	9:30 ~ 10:30 骨盤矯正ヨガ (60分) K.Aoi	10:30 ~ 11:30 フェスティバル特別レッスン I.Ayaka		9:30 ~ 10:30 背中美人ヨガ (60分) I.Ayaka		
	11:30 ~ 12:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori	11:30 ~ 12:30 まるまる変わる 姿勢ビライズ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) I.Ayaka	11:30 ~ 12:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	12:30 ~ 13:30 特別レッスン(60分) A.Sakura		11:30 ~ 12:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分) I.Ayaka		
	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) K.Meい	13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (全員初級定)(60分) A.Sakura	13:30 ~ 14:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) K.Aoi	14:30 ~ 16:00 ステップアップアサナ WS S.Kana		13:30 ~ 14:30 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン		
					15:30 ~ 16:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) A.Sakura				
	~	17:00 ~ 18:00 はじめてのホットビライズ (60分) S.Kana	17:00 ~ 18:00 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka		17:30 ~ 18:30 はじめてのパワーヨガ (全員初級定)(60分) A.Sakura				
	19:00 ~ 20:00 エアロビヨガ I.Ayaka	19:00 ~ 20:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) K.Meい				17:00 ~ 18:00 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン		
	21:00 ~ 22:00 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	21:00 ~ 21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 ボールでやるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン				19:00 ~ 20:00 はじめてのパワーヨガ (全員初級定)(60分) A.Sakura		
							21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) A.Sakura		

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/11/30	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		
			8:30 ~ 9:30 スタンダード60 (60分) K.Meい						
9:30 ~ 10:30 スタンダード60 (60分) K.Meい	9:30 ~ 10:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 脚活ヨガ ver.2 S.Kana	10:30 ~ 11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Kana	9:30 ~ 10:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) A.Sakura				9:30 ~ 10:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) A.Sakura	
11:30 ~ 12:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) A.Sakura	11:30 ~ 12:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana	12:30 ~ 13:30 リンパデトックスヨガ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:15 Movie Heroine Yoga (45分) K.Aoi				11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分) K.Meい	
13:30 ~ 14:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) A.Sakura	13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	14:30 ~ 15:30 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 金身とのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Aoi				13:30 ~ 14:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	
			16:30 ~ 17:30 脚活ヨガ ver.2 (60分) S.Kana	15:30 ~ 16:30 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) A.Sakura					
17:00 ~ 18:00 金身とのう 寝たまんまヨガ (60分) I.Ayaka	17:00 ~ 18:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana	17:00 ~ 18:00 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン							
19:00 ~ 20:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) S.Kana	19:00 ~ 19:45 Movie Heroine Yoga (45分) K.Aoi						19:00 ~ 20:00 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka	
21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) I.Ayaka	21:00 ~ 22:00 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	21:00 ~ 22:00 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka						21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール								2025/11/30	更新
12/25	12/26	12/27	12/28		12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水			
			8:30 ~ 9:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) S.Kana						
9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori	9:30 ~ 10:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 金身とのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Aoi	10:30 ~ 11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン						
11:30 ~ 12:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) K.Saori	11:30 ~ 12:30 子宮温活ヨガ (60分) I.Ayaka	11:30 ~ 12:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) K.Aoi	12:30 ~ 13:30 はじめてのホットピラティス (60分) S.Kana						
13:30 ~ 14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) スクリーン	13:30 ~ 14:30 お腹引き締めヨガ (60分) I.Ayaka	13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) K.Saori	14:30 ~ 16:30 108回太陽礼拝 (120分) K.Aoi						
			15:30 ~ 16:30 リンパデトックスヨガ (60分) K.Saori						
			17:30 ~ 18:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン						
17:00 ~ 18:00 肩コリラックスヨガ (60分) S.Kana	17:00 ~ 18:00 はじめてのパワーヨガ (会員権限) (60分) A.Sakura								
19:00 ~ 20:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) A.Sakura								
21:00 ~ 21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) S.Kana	21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン								

定休日

年末年始休業