

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/02	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		
					8:30 ~ 9:30				
					セルトル美脚ヨガ (60分)				
					Y.Nanako				
	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:15	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	9:30 ~ 10:30			
	リンパデトックスヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	子宮温活ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)			
	O.Noa	K.Momo	O.Noa	H.Maiho	スクリーン	Y.Nanako			
	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30	11:30 ~ 12:30			
	はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	全身とどろく寝たまんまヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ DEEP FOREST (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)			
	O.Noa	スクリーン	O.Noa	スクリーン	H.Maiho	スクリーン			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			
	セルトル美脚ヨガ (60分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)			
	スクリーン	K.Momo	スクリーン	H.Maiho	スクリーン	スクリーン			
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	営業時間外			
	16:30 ~ 17:30					15:30 ~ 16:30			
						免疫セラピーヨガ (60分)			
						H.Maiho	Y.Nanako		
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 17:45					
	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)					
	スクリーン	Y.Nanako	スクリーン	O.Noa					
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
	全身とどろく寝たまんまヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	もも尻ヨガティス (60分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	スクリーン				
	K.Momo	スクリーン	スクリーン	スクリーン	スクリーン				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	全身とどろく寝たまんまヨガ (60分)	スクリーン				
	K.Momo	Y.Nanako	スクリーン	O.Noa					

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								2025/12/02	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		
					8:30 ~ 9:30				
					全身とどろく寝たまんまヨガ (60分)				
					スクリーン				
	9:30 ~ 10:30				10:30 ~ 11:30				
	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	【アサナ解説】マリチのポーズ	二の腕引き締めヨガ (60分)				
	H.Maiho	O.Noa	スクリーン		スクリーン				
	11:30 ~ 12:30				12:30 ~ 13:30				
	骨盤矯正ヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)	スタンダード60 (60分)	ステップアップアサナ WS	骨盤矯正ヨガ (60分)				
	スクリーン	O.Noa	Y.Nanako	O.Noa	スクリーン				
	13:30 ~ 14:30				14:30 ~ 15:30				
	子宮温活ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	青中美人ヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄1のポーズ	スタンダード60 (60分)				
	H.Maiho	スクリーン	Y.Nanako		スクリーン				
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	12:00 ~ 13:00					
				フェエスタ特別レッスン H.Maiho					
				【アサナ解説】半月のポーズ					
	17:00 ~ 18:00								
	痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)					
	O.Noa	H.Maiho	O.Noa	K.Momo					
	19:00 ~ 20:00								
	リンパデトックスヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	【アサナ解説】コブラのポーズ					
	O.Noa	スクリーン	O.Noa						
	21:00 ~ 22:00								
	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	ボールでゆるめて ゆがみどりヨガ (60分)	Share the love yoga					
	スクリーン	H.Maiho	スクリーン	Y.Nanako					
定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外						
	17:00 ~ 18:00								
	二の腕引き締めヨガ (60分)	スクリーン							
	19:00 ~ 20:00								
	はじめてのパワーヨガ (全員様限定) (60分)	Y.Nanako							
	K.Momo								
	21:00 ~ 22:00								
	免疫セラピーヨガ (60分)	K.Momo							

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/02 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) Y.Nanako				
9:30 ~ 10:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	9:30 ~ 10:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) スクリーン	10:30 ~ 11:30 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) K.Momo	9:30 ~ 10:30 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako		9:30 ~ 10:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako	
11:30 ~ 12:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 波瀬	11:30 ~ 12:15 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo	12:30 ~ 13:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	11:30 ~ 12:30 オトナのかわめ オールインヨガ (60分) O.Noa		11:30 ~ 12:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) スクリーン	
13:30 ~ 14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho	13:30 ~ 14:30 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) 波瀬	13:30 ~ 14:30 金森ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分) K.Momo	14:30 ~ 15:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) K.Momo	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		13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	
				16:30 ~ 17:30 骨盤矯正ヨガ (60分) スクリーン	15:30 ~ 16:30 痩せる体をつくる ダーラクヨガ (60分) O.Noa		
17:00 ~ 18:00 はじめてのホットビラティス (60分) K.Momo	17:00 ~ 18:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) K.Momo				17:00 ~ 18:00 骨盤矯正ヨガ (60分) スクリーン	
19:00 ~ 20:00 免疫セラピーヨガ K.Momo	19:00 ~ 19:45 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo	19:00 ~ 20:00 肩コリラックスヨガ (60分) スクリーン				19:00 ~ 20:00 金森ととのう 寝たまん毛ヨガ (60分) K.Momo	
21:00 ~ 22:00 セルトル美脚ヨガ スクリーン	21:00 ~ 22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分) K.Momo	21:00 ~ 22:00 はじめてのホットビラティス (60分) K.Momo				21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo	

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/12/02 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) O.Noa				
9:30 ~ 10:30 肩コリラックスヨガ (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) H.Maiho	9:30 ~ 10:30 免疫セラピーヨガ (60分) スクリーン	10:30 ~ 11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) H.Maiho				
11:30 ~ 12:30 はじめてのホットビラティス (60分) K.Momo	11:30 ~ 12:30 二の脚引き締めヨガ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	12:30 ~ 13:30 肩コリラックスヨガ (60分) スクリーン				
13:30 ~ 14:30 もも肩ヨガディス (60分) K.Momo	13:30 ~ 14:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	13:30 ~ 14:30 骨盤矯正ヨガ (60分) スクリーン	14:30 ~ 16:30 108回太陽礼拝 (120分) K.Momo				
			15:30 ~ 16:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 西澤				
			17:30 ~ 18:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako				
17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ FRUIT DIET (60分) 波瀬	17:00 ~ 18:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン						
19:00 ~ 20:00 はじめてのパワーヨガ (全員様限定) 波瀬	19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako						
21:00 ~ 22:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) スクリーン	21:00 ~ 22:00 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako						