

【 12/09 ~ 12/16 】		スケジュール					2025/12/13 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	免疫セラピーヨガ (60分)			
					K.Momo			
9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30			
みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	二の脚引き締めヨガ (60分)	スリムアッププレス (60分)	Sound Feel Yoga ver.2 (60分)				
スクリーン	H.Maiho	スクリーン		O.Noa	K.Momo			
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:30 ~ 13:30			
スタンダード 60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	骨盤矯正ヨガ (60分)				
中原	スクリーン	H.Maiho	O.Noa	スクリーン				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
子宮温活ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	子宮温活ヨガ (60分)	肩コリラックスヨガ (60分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)				
中原	H.Maiho	H.Maiho	スクリーン	O.Noa				
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			
					二の脚引き締めヨガ (60分)	O.Noa		
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00				
肩コリラックスヨガ (60分)	免疫セラピーヨガ (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)					
スクリーン	K.Momo	Y.Nanako	スクリーン					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
青い人ヨガ (60分)	ポールでやるめて ゆがみヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	子宮温活ヨガ (60分)					
Y.Nanako	スクリーン	Y.Nanako	H.Maiho					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
リンパデトックスヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	骨盤矯正ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)					
Y.Nanako	K.Momo	スクリーン	H.Maiho					

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/12/13 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 免疫セラピーヨガ (60分) K.Momo			
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	9:30 ~ 10:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) O.Noa	9:30 ~ 10:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	9:30 ~ 10:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	10:30 ~ 11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン		9:30 ~ 10:30 骨盤矯正ヨガ (60分) スクリーン	9:30 ~ 10:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako
11:30 ~ 12:15 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo	11:30 ~ 12:30 肩コリラックスヨガ (60分) スクリーン	11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	11:30 ~ 12:30 はじめてのパワーヨガ (全員様規定) (60分) O.Noa	12:30 ~ 13:15 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo		11:30 ~ 12:30 はじめてのパワーヨガ (全員様規定) (60分) K.Momo	11:30 ~ 12:30 スタンダード60 (60分) Y.Nanako
13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) Y.Nanako	13:30 ~ 14:30 美姿勢アーチエイジング ヨガ(60分) O.Noa	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 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) O.Noa	14:30 ~ 15:30 金骨ととのう 寝たまんまヨガ (60分) K.Momo		13:30 ~ 14:30 免疫セラピーヨガ (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
営業時間外	営業時間外	営業時間外	15:30 ~ 16:30 肩コリラックスヨガ (60分) スクリーン			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) O.Noa				
17:00 ~ 18:00 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 DEEP FOREST (60分) H.Maiho	17:00 ~ 18:00 セルトル美脚ヨガ (60分) スクリーン				17:00 ~ 18:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	16:50 ~ 17:50 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分) スクリーン
19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	19:00 ~ 20:00 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho	19:00 ~ 20:00 はじめてのパワーヨガ (全員様規定) (60分) O.Noa				19:00 ~ 20:00 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン	18:50 ~ 19:50 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho
21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) Y.Nanako	21:00 ~ 22:00 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) スクリーン	21:00 ~ 22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) O.Noa				21:00 ~ 22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分) H.Maiho	20:50 ~ 22:00 ディープレスヨガ (70分) H.Maiho

【 12/25 ~ 12/30 】 スケジュール					2025/12/13 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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) H.Maiho					
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	9:30 ~ 10:30 O.Noa	10:30 ~ 11:30 二の腕引き締めヨガ (60分) スクリーン					
11:30 ~ 12:30 リンパデトックスヨガ (60分) Y.Nanako	11:30 ~ 12:30 骨盤矯正ヨガ (60分) スクリーン	12:30 ~ 13:30 子宮温活ヨガ (60分) H.Maiho					
13:30 ~ 14:30 セルトル美脚ヨガ (60分) Y.Nanako	13:30 ~ 14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) O.Noa	14:30 ~ 16:00 108回太陽礼拝 (120分) O.Noa					
営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日	定休日	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業
17:00 ~ 18:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 中原	17:00 ~ 18:00 はじめてのホットビラティス (60分) K.Momo						
19:00 ~ 20:00 スタンダード60 (60分) 中原	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						
21:00 ~ 22:00 肩コリラックスヨガ (60分) スクリーン	21:00 ~ 21:45 Movie Heroine Yoga (45分) K.Momo						