

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00～10:45 アシュタンガヨガ★★★	10:00～11:00 60分 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	9:45～10:30 骨盤調整ヨガ★★★	9:45～10:30 こむら返り対策ヨガ ★ ※6. 20日 筋力リリースヨガ★ ※13日 瞑想のためのヨガ★	9:00～14:00 RYT200養成講座 ※養成生のみ受講可能	9:30～10:15 リラックスヨガ★	9:30～10:30 60分 整えるヨガ★★★ ※23日 9:30-10:15 ベーシックヨガ★
11:00	11:15～12:00 リラックスヨガ★	11:30～12:30 60分 ピラティスリフォーマー チェストオープン★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	11:00～11:45 股関節を暖めるヨガ★	11:00～12:00 60分 美腸デトックスヨガ★★★ ※6. 20日 ベーシックピラティス★★★	6日	10:45～11:30 からだ調整ヨガ★★★	11:00～11:45 冷え性むくみぽかぽかヨガ★★★ ※16日 脂肪燃焼ヨガ★★★ ※23日 デトックスヨガ★★★
12:00	12:45～13:30 スパインコントロールヨガ★★★			12:45～13:30 開脚を深めるヨガ★★★		12:15～13:00 ウェルエイジングヨガ★★★	12:15～13:00 ベーシックヨガ★ ※23日 整えるヨガ★
13:00	14:00～15:00 60分 肩こり改善ヨガ★	13:30～14:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	13:30～14:15 おやすみヨガ★	14:00～14:45 コアトレヨガ★★★	14日(金) 休館日	13:30～14:30 60分 ゆるめるストレッチヨガ★ ※8日 ご予約済パーソナル ④	13:30～14:15 デトックスヨガ★★★ ※23日 13:30-14:30ご予約済パーソナル ④
15:00	15:30～16:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	15:00～15:45 ホイールで遊ぶヨガ★★★	14:45～15:30 溶岩浴 26日	15:15～16:00 ビギナーヨガ★ ※13日 ゆるふわデトックスヨガ★	15:30～16:30 60分 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	15:00～15:45 カラダめぐりヨガ★	15:00～15:45 やさしく動くパワーヨガ★
16:00	17:15～18:15 60分 パーソナル 1週間前までに予約フォームにて ご予約下さい。 ¥	16:15～17:15 60分 ビギナーヨガ★ ※4日 瞑想のためのヨガ★	16:00～17:00 60分 引き締めヨガ & ピラティス★★★	16:30～17:45 75分 更年期対策yoga ※20日 限定SPECIAL LESSON	17:00～18:00 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	16:15～17:00 脂肪燃焼ヨガ★★★ ※29日 筋美ヨガ★★★	16:15～17:00 デトックスヨガ★★★
17:00	18:45～19:45 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	18:00～18:45 溶岩浴	19:15～20:00 リフレッシュヨガ★	19:00～19:45 太陽礼拝を馴染ませる パワーヨガ ★★	18:30～19:30 60分 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	営業時間 9:00～17:30	
18:00	20:15～21:15 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	19:15～20:00 腰すっきりヨガ★★★ ※11日 アライメントヨガ★★★ ※25日から調整ヨガ★★★	20:30～21:15 お腹すっきりヨガ★★★ ※5日 冷え性むくみぽかぽかヨガ★★★	20:30～21:15 呼吸を深める姿勢改善ヨガ★	20:00～21:00 60分 ピラティスリフォーマー チェストオープン★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須		
19:00	営業時間 9:30～22:00		営業時間 9:00～22:00		営業時間 15:00～21:30		スタジオプログラムスケジュールは こちらのQRコードからご確認いただけます。 ※紙面でお持ち帰りの方はQRコードが 最新版となります。ご了承下さい。
20:00							
21:00	営業時間 9:30～22:00		営業時間 9:00～22:00		営業時間 15:00～21:30		◎要予約のパーソナルレッスンは、1週間前までにご予約が 入らなければグループピラティスリフォーマーレッスンへ 変更になります。 ◎毎月第2金曜日は休館日です。 変更がある月は、店舗ホームページ「会員様へのお知らせ」にて ご確認いただけます。
22:00							
23:00	営業時間 9:30～22:00		営業時間 9:00～22:00		営業時間 15:00～21:30		◎要予約のパーソナルレッスンは、1週間前までにご予約が 入らなければグループピラティスリフォーマーレッスンへ 変更になります。 ◎毎月第2金曜日は休館日です。 変更がある月は、店舗ホームページ「会員様へのお知らせ」にて ご確認いただけます。



2025年11月

月

8:00

3日・24日

9:00

9:45～10:30
アシュタンガヨガ★★★

11:00

11:00～11:45
リラックスヨガ★

12:00

12:30～13:15
スパインコントロールヨガ★★

13:00

14:00

13:45～14:45 60分
肩こり改善ヨガ★

15:00

16:00

定員数:6名
16:00～17:00 60分
ピラティスリフォーマー
ほぐす美肩★★

17:00

*リフォーマー会員様のみご参加可能
席り止め必要

18:00

営業時間 9:00～17:30

19:00

20:00

21:00

22:00

11月

スタッフ不在時間はこちら



不在営業時は対面でのご対応ができません
ご了承ください