

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 リラックスヨガ★	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	10:00~10:45 姿勢改善ヨガ★	10:00~10:45 腸活ヨガ★ ★19日 ※26日 ストレッチピラティス★ 定員数:11名	10:00~11:00 60分 ゆるふわデトックスヨガ★ ※20日限定LESSON	9:30~10:15 リフレッシュヨガ★	9:30~10:15 肩こり改善ヨガ★
11:00	11:15~12:00 フローヨガ★★	11:30~12:30 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	11:15~12:00 股関節を温めるヨガ★	11:15~12:15 60分 ホイールで月礼拝ヨガ★★	11:45~12:45 60分 ウェルエイジングヨガ★★ ※20日限定LESSON	10:45~11:30 お腹すっきりヨガ★★★	10:45~11:45 60分 免疫力アップヨガ★★
12:00	12:30~13:15 美脚・美尻ヨガ★★		12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 開脚を深めるヨガ★★		12:15~13:15 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★ ※7日 ご予約済みパーソナル	12:30~13:15 フローヨガ★
13:00		13:30~14:15 溶岩浴 定員数:6名 ※温度湿度が低い場合がございます。	14:00~14:45 ホイールストレッチヨガ★ 定員数:11名	14:00~14:45 からだほぐしヨガ★	13日(金) 休館日	13:45~14:30 のびまるヨガ★	13:45~14:30 リラックスヨガ★
14:00	14:30~15:30 60分 ピラティスリフォーマー チェストオープン★★ ※16日 ゆるふわデトックスヨガ★	14:45~15:30 スパインコントロールヨガ ★★ ※温度湿度が低い場合がございます。 ※10日 整えるヨガ★	15:15~16:15 60分 美腸デトックスヨガ★★	15:15~16:00 のびまるヨガ★	NEW 15:30~16:30 60分 ピラティスリフォーマー アーム&ショルダー・ スタビリティ★★★ ※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 整えるヨガ★★	15:00~15:45 全身引き締めヨガ★★★ ※8.15日 スプリットヨガ★★★
15:00	16:00~17:00 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日 休講	16:00~16:45 基本のヨガ★ ※温度湿度が低い場合がございます。 ※10日 カラダめぐりヨガ★	16:45~17:30 溶岩浴 ★4日		17:00~18:00 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	16:15~17:00 ゆるふわデトックスヨガ★	16:15~17:00 ベーシックヨガ★★ ※8.15日 整えるヨガ★
16:00				18:00~18:45 溶岩浴		営業時間 9:00~17:30	
17:00	NEW 18:45~19:45 60分 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ ver.2★★★ ※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 リンパヨガ★	19:15~20:00 からだ調整ヨガ★★	19:15~20:00 ヴィンヤサフロー★★★ ※26日 休講	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	イベントレッスン情報と スタジオプログラムスケジュールは こちらのQRコードからご確認ください。 ※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。 	
18:00	20:15~21:15 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	20:30~21:15 骨盤コンディショニング★★	20:30~21:15 リラックスヨガ★	20:30~21:15 美姿勢ヨガ★	20:00~21:00 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		
19:00							
20:00						◎要予約のリフォーマー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 ご確認ください。	
21:00							
22:00							
月～木 営業時間 9:30～22:00							
営業時間 15:00～21:30							

オ
ス
メ
表
示



有料プログラム



プロジェクトーレッスン

Aroma day ~ジュニアベビー~
5日(木)10日(火)15日(日)
21日(土)25日(水)
※上記日程はすべてのプログラムが対象です

レッスン強度

強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

レッスン開始の20分前から5分前までにこ来館いただき、発券をお済ませください。
定員数が変更になるレッスンもございます。
ピラティスリフォーマーレッスンは温度低め・湿度低め設定です。



◎要予約のリフォーマー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
ご確認ください。

2026 年 2 月

8:00	23日(月)	11日(水)
9:00		
10:00	10:00～10:45 リラックスヨガ★	10:00～10:45 姿勢改善ヨガ★★
11:00		
12:00		
13:00	11:15～12:00 フローヨガ★★	11:15～12:00 股関節を温めるヨガ★
14:00		
15:00		
16:00	12:30～13:15 ゆるふわデトックスヨガ★	12:30～13:15 溶岩浴
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

定員数: 6名

16:00～17:00 60分
ピラティスリフォーマー
トータルボディメイク★

18:15～17:00
からだ調整ヨガ★★

※リフォーマー会員様のみご参加可能
着り止め靴下必須

営業時間 9:00～17:30

2 月
スタッフ不在時間はこちら



不在営業時は対面での対応ができません
ご了承ください

2月プロジェクターヨガ

テーマ

キャンドル



04日(水)16:45～

溶岩浴

08日(日)16:15～

整えるヨガ★★

19日(木)10:00～

腸活ヨガ★

2月 Aroma Day

アロマの香りを楽しみながら
一緒にヨガをしましょう♪

香り：ジュニパーベリー

---日程---

5日(木) 10日(火) 15日(日)

21日(土) 25日(水)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪



3月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

2.15まで

【申し込み方法】

フロント・メール

【料金】

60分 ¥6,600 (税込み)
1回消化なし

カウンセリングをもとにマンツーマンでレッスンをおこないます。
普段のレッスンでは聞けないことやリクエスト等
お気軽にご相談ください。

kaori

