

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00			11日(水)休館日				
10:00	10:00~10:45 フローヨガ★★	10:00~11:00 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★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須</small>	10:00~10:45 骨盤調整ヨガ★★	10:00~10:45 ピギナーヨガ★ <small>※12日 瞑想のためのヨガ★【イベント】</small>		9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★	9:30~10:15 のびまるヨガ★
11:00						10:45~11:30 リラックスヨガ★	10:45~11:45 60分 整えるヨガ★★★ <small>※1日 ご予約済みパーソナル ㊦</small>
12:00	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 トータルボディメイク★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須</small>	11:15~12:00 肩こり腰痛解消ヨガ★	11:15~12:15 60分 スパインコントロールヨガ ★★			
13:00	12:30~13:15 整えるヨガ★★★ <small>★23日</small>		12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 ベーシックフローヨガ★★		12:15~13:00 ベーシックヨガ★	12:30~13:15 リラックスヨガ★
14:00		13:30~14:15 溶岩浴 <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	14:00~14:45 猫背&ネックリリースヨガ★ <small>※4日 瞑想のためのヨガ★【イベント】 ※18日 カラダめぐりヨガ★</small>	14:00~14:45 コアトレヨガ★★★	13日(金) 通常営業		13:30~14:15 フローヨガ★★
15:00	14:30~15:30 60分 ピラティスリフォーマー ウエストシェイプ★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須 ※16日 異業種ヨガ★★★</small>	14:45~15:30 ゆるふわデトックスヨガ★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	15:15~16:15 60分 ヒップジョイントフローヨガ ★★★	15:15~16:00 ゆるめるストレッチヨガ★ <small>※19日 休講</small>		14:45~15:30 スプリットヨガ★★★ <small>★7日</small>	15:00~15:45 こむら返り対策ヨガ★ <small>※115日 ヨガコード大 ※29日 瞑想のためのヨガ★【イベント】</small>
16:00	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★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須 ※2日 ご予約済みパーソナル ㊦ ※16日 休講</small>	16:00~16:45 ホイールで月礼拝ヨガ★★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	16:45~17:30 溶岩浴		15:30~16:30 60分 ピラティスリフォーマー トータルボディメイク★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須</small>	16:00~17:00 60分 ホイールストレッチヨガ★ <small>定員数:11名</small>	16:15~17:00 引き締めヨガ&ピラティス ★★★ <small>※115日 デトックスヨガ★★</small>
17:00					17:00~18:00 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須 ※13日 ご予約済みパーソナル ㊦</small>		
18:00				18:00~18:45 溶岩浴 <small>★19日</small>		営業時間 9:00~17:30	
19:00	18:45~19:45 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須 ※2日 ご予約済みパーソナル ㊦</small>	NEW 19:15~20:00 太陽礼拝★★	19:15~20:00 リフレッシュヨガ★	19:15~20:00 ハタヨガ★★			
20:00					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★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須</small>		
21:00	20:15~21:15 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク★★★ <small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滞り止め帳下必須 ※23日 ご予約済みパーソナル ㊦</small>	20:30~21:15 リラックスヨガ★	20:30~21:15 お腹すっきりヨガ★★★	20:30~21:15 リラックスヨガ★			
22:00	月~木 営業時間 9:30~22:00						
23:00	営業時間 15:00~21:30						

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。ご了承ください。



◎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。

オアシス
表示

㊦ → 有料プログラム
★ → プロジェクターレッスン

Aroma day ~ピンクグレープフルーツ~
4日(水) 12日(木) 17日(火)
22日(日) 28日(土)
※上記日曜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分前までにこま館いただき、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の時は湿度低め・温度低め設定です。

2026年3月

20日(金)

8:00

9:00

10:00

11:00

定員数:6名

11:00~12:00 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
席り止め要

12:00

定員数:6名

12:30~13:30 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
席り止め要

13:00

定員数:6名

14:00~15:00 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
席り止め要

14:00

15:00

定員数:1名

15:30~16:30 60分
ピラティスリフォーマー
ご予約済みパーソナル ¥

16:00

17:00

18:00

営業時間

10:30~17:00

19:00

20:00

21:00

22:00

3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



瞑想のためのヨガ★

IR: midori



3/4(水)14:00~14:45

3/12(木)10:00~10:45

3/29(日)15:00~15:45



レッスンの最後に瞑想の時間を設けます。
スカーサナ(安楽座)に向けて体を整え、
”集中”できる心と体の状態を作りましょう。





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♪

---日程---

4日(水) 12日(木) 17日(火)
22日(日) 28日(土)

上記日程は終日スタジオでアロマを焚いています♪

香り：ピンクグレープフルーツ



3月プロジェクトーヨガ

テーマ

桜



07日(土)14:45～

スプリットヨガ★★★

19日(木)18:00～

溶岩浴

23日(月)12:30～

整えるヨガ★★

4月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

3.15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

