

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|--|---|--|--|--|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | 9日(木)休館日 | 10日(金)通常営業 | | |
| 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 トータルボディメイク★ <small>定員数:8名</small> | 10:00~10:45 股関節を温めるヨガ★ | 10:00~10:45 ゆるめるストレッチヨガ★ | | 9:30~10:15 お腹すっきりヨガ★★★ | 9:30~10:15 カラダめぐりヨガ★ |
| 11:00 | 11:15~12:00 アシュタンガヨガ★★★ | 11:30~12:30 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</small> | 11:15~12:00 姿勢改善ヨガ★★★ | 11:15~12:15 60分 ホイールでバランスヨガ★★★ <small>定員数:11名</small> | 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>定員数:6名</small> | 10:45~11:30 リフレッシュヨガ★ | 10:45~11:45 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★★ |
| 12:00 | | | | | 17日 ヨガ会員限定体験レッスン ¥ 2日前23:59までに専用予約フォームよりご予約下さい ご予約に空きがありましたら 前日にリフォーマー会員様にも無料開放いたします！ | 12:15~13:00 フローヨガ★★★ | 12:30~13:15 デトックスヨガ★★★ |
| 13:00 | 12:30~13:15 基本のヨガ★ <small>※20日ゆるめるストレッチヨガ★</small> | 13:30~14:15 溶岩浴 <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small> | 12:45~13:30 溶岩浴 <small>22日</small> | 12:45~13:30 開脚を深めるヨガ★★★ | 12:45~13:30 開脚を深めるヨガ★★★ | 13:30~14:15 ビギナーヨガ★ | 13:45~14:30 パワーヨガ★★★ |
| 14:00 | 14:30~15:30 60分 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ ★★★ <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> | 14:45~15:30 整えるヨガ★★★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small> | 14:00~14:45 美脚・美尻ヨガ★★★ | 14:00~14:45 肩こり改善ヨガ★ | 14:00~14:45 肩こり改善ヨガ★ | 14:45~15:30 脹すっきりヨガ★★★ | 15:00~15:45 凝りほぐしヨガ★ <small>NEW</small> |
| 15:00 | | | 15:15~16:15 60分 腸活ヨガ★ | 15:15~16:00 ウェルエイジングヨガ★★★ <small>16日</small> | 15:30~16:30 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> | 16:00~17:00 60分 おやすみヨガ★ | 16:15~17:00 ハタパーシク★★★ <small>NEW</small> |
| 16:00 | 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。 <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> | 16:00~16:45 おやすみヨガ★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small> | 16:45~17:30 溶岩浴 | 16:45~17:30 溶岩浴 | 17:00~18:00 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★★★ <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> | 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</small> | 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</small> |
| 17:00 | | | | 18:00~18:45 溶岩浴 | 18:00~18:45 溶岩浴 | 18:30~19:30 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</small> | 18:30~19:30 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</small> |
| 18:00 | 18:45~19:45 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 ※6日ご予約済パーソナル ¥</small> | 19:15~20:00 骨盤調整ヨガ★ | 19:15~20:00 リラックスヨガ★ | 19:15~20:00 NEW 体幹とバランスを鍛える ヨガ★★★ | 20:00~21:00 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</small> | 20:00~21:00 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</small> | 20:00~21:00 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</small> |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | 20:15~21:15 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> | 20:30~21:15 寝たままヨガ★★★ | 20:30~21:15 からだ調整ヨガ★★★ | 20:30~21:15 ピギナーヨガ★ | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |

月~木 営業時間 9:30~22:00

営業時間 15:00~21:30

営業時間 9:00~17:30

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。ご了承下さい。



◎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
ご確認いただけます。

オ
ス
メ
ス
表示

¥ → 有料プログラム
★ → プロジェクターレッスン

Aroma day ~ライム~
5日(日) 11日(土) 15日(水)
23日(木) 28日(火)
※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は湿度低め・温度低め設定です。

2026年4月

29日(水)

8:00

9:00

10:00

10:00~10:45
股関節を温めるヨガ★

11:00

定員数: 4

12:00

11:15~12:00
姿勢改善ヨガ★★

13:00

12:30~13:15
滝岩浴

14:00

13:45~14:30
美脚・美尻ヨガ★★

15:00

15:00~15:45
腸活ヨガ★

16:00

16:15~17:00
からだ調整ヨガ★★

17:00

18:00

営業時間
9:00~17:30

19:00

20:00

21:00

22:00

4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



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---

5日(日) 11日(土) 15日(水)

23日(木) 28日(火)

上記日程は終日スタジオでアロマを
焚いています♪

香り：ライム



4月プロジェクトーヨガ

テーマ

花



07日(火)14:45～ 整えるヨガ★★

16日(木)15:15～ ウェルエイジングヨガ★★

22日(水)12:45～ 溶岩浴

5月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

4.15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



ヨガ会員様限定 リフォーマー 体験会開催！

4月17日（金）
11時30分～12時30分

トータルボディメイク★

担当：hanako

先着：6名様

2,500円(2,750円税込)

ご予約はこちら→



※回数消化あり

※翌月会費と合算させていただきます。

滑り止め靴下必須(店頭でも販売中660円税込)

ご予約、キャンセルにつきましては2日前23:59までをお願い致します。

～リフォーマー会員様へ～

空きがありましたら前日にリフォーマー会員様へ
無料開放いたします。

その際は通常の予約システムよりご予約下さい。