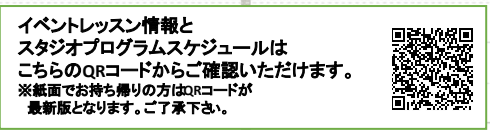


時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00		12日(火)休館日		13日(水)休館日			
10:00	10:00~10:45 リラックスヨガ★	10:00~11:00 60分 ピラティスリフォーマー 魅せるバック&アームズ★★★ 定員数:8名	10:00~10:45 骨盤調整ヨガ★★	10:00~10:45 ベーシックピラティス★★★ 定員数:15名	8日(金) 通常営業		9:30~10:15 美腸デトックスヨガ★★★ ※17日,24日 基礎ピラティス★★
11:00	11:15~12:00 パワーヨガ★★★	※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	11:15~12:00 肩こり腰痛解消ヨガ★	11:15~12:15 60分 筋膜リリースヨガ★ ※7日,21日 基本のヨガ★	11:30~12:45 75分 栄養講座×美腸デトックスヨガ★★★ 【腸を元気に! 五月病対策】 定員数:10名	10:45~11:30 からだ調整ヨガ★★	10:45~11:45 60分 こむら返り対策ヨガ★ ※10日 ご予約済みパーソナル ¥
12:00	12:30~13:15 のびまるヨガ★	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★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 スパインコントロールヨガ ★★	※22日 限定イベント		12:30~13:15 ハタヨガ★★★
13:00		13:30~14:15 溶岩浴 定員数:8名	14:00~14:45 カラダめぐりヨガ★ 27日	14:00~14:45 バランスフローヨガ★★★	13:30~14:15 フローヨガ★★	13:30~14:15 フロアヨガ★★	13:45~14:30 デトックスヨガ★★
14:00	14:30~15:30 60分 ピラティスリフォーマー 桃尻メイク★★★	14:45~15:30 猫背&ネックリリースヨガ★ ※温度湿度が低い場合がございます。 ※26日 おやすみヨガ	15:15~16:15 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★★	15:15~16:00 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 ほぐす美肩★★★ 定員数:6名	14:45~15:30 ホイールストレッチヨガ★ ※9日 のびまるヨガ★ 定員 19名	15:00~15:45 凝りほぐしヨガ★ ※24日 小顔フェイシャルヨガ★
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。 ※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須	16:00~16:45 免疫カアップヨガ★★	16:45~17:30 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴 21日	17:00~18:00 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	16:00~17:00 60分 ウェルエイジングヨガ★★★ 定員数:6名	16:15~17:00 ハタベーシック★★★ ※24日 デトックスヨガ★★
16:00		18:45~19:45 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日ご予約済みパーソナル ¥ 定員数:6名	19:15~20:00 骨盤コンディショニングヨガ★★	19:15~20:00 お腹すっきりヨガ★★★	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	17:00~17:00 60分 アライメントヨガ★★★ ※16日 ご予約済みパーソナル ¥	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★
17:00		20:15~21:15 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	20:30~21:15 リンパヨガ★	20:30~21:15 リフレッシュヨガ★	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	営業時間 9:00~17:30	
18:00		月~木 営業時間 9:30~22:00				営業時間 15:00~21:30	
19:00		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。					
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 ご確認いただけます。					
21:00		レッスン強度 強度 ★ 初級 強度 ★★ 中級 強度 ★★★ 上級					
22:00		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。					
23:00		オススメ表示 ¥ 有料プログラム ★ プロジェクターレッスン Aroma day ~スベアメント~ 3日(日) 7日(木) 11日(月) 16日(土) 20日(水) 26日(火) ※上記日種はすべてのプログラムが対象です					



◎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
ご確認いただけます。

オススメ表示
¥ 有料プログラム
★ プロジェクターレッスン

Aroma day ~スベアメント~
3日(日) 7日(木) 11日(月)
16日(土) 20日(水) 26日(火)
※上記日種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5月

時間	4日(月)	5日(火)	6日(水)
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★★ <small>定員数:6名</small>	10:00~10:45 骨盤調整ヨガ★★
11:00	11:15~12:00 パワーヨガ★★★	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>定員数:6名</small>	11:15~12:00 肩こり腰痛解消ヨガ★
12:00			
13:00	12:30~13:15 のびまるヨガ★		12:30~13:15 溶岩浴
14:00	13:45~14:45 60分 腰すっきりヨガ★★	13:45~14:30 猫背&ネックリリースヨガ★ <small>※温度湿度が低い場合がございます。</small>	13:45~14:30 カラダめぐりヨガ★
15:00		15:00~15:45 骨盤コンディショニングヨガ★★	15:00~15:45 引き締めヨガ&ピラティス★★
16:00	16:00~17:00 60分 ピラティスリフォーマー ほぐす美肩★★ <small>定員数:6名</small>	16:15~17:00 リンパヨガ★	16:15~17:00 お腹すっきりヨガ★★★
17:00	<small>※リフォーマー会員様のみご参加可能 滑り止め靴下必須</small>		
18:00			
19:00	営業時間 9:30~17:30		
20:00			
21:00			
22:00			

5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

6月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

5.15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



栄養 x ヨガ

【内側から整える、腸活 x 栄養講座】

5月は環境の変化によるストレスで、心身とも不調が出やすい季節。
腸内環境を整え、自律神経をサポートし、
5月病を和らげる食事のポイントをお伝えします！
無理なく続けられる腸活習慣を一緒に楽しく学びましょう！

\\ 10名限定 //

5月22日(金)11:30~12:45
(栄養座学45分 / ヨガ30分)

美腸デトックスヨガ★★★

※筆記用具をお持ちください

インボディ契約者様には
管理栄養士から
ワンポイントアドバイス！
測定用紙をお持ちください



管理栄養士：渡辺 凜
インストラクター：midori





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：スペアミント

---日程---

3日(日)・7日(木)・11日(月)

16日(土)・20日(水)・26日(火)

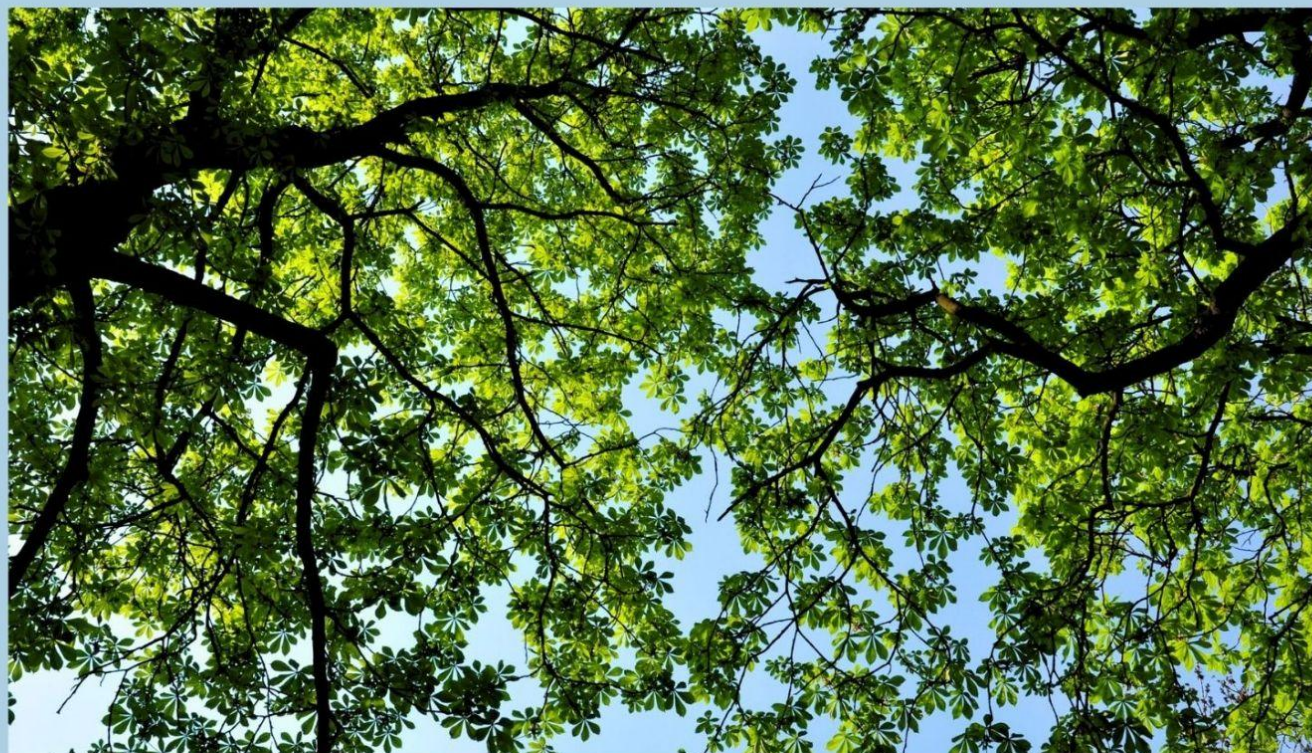
上記日程は終日スタジオでアロマを焚いています♪



5月プロジェクターヨガ

テーマ

新緑



09日(土)16:00～

アライメントヨガ★★

21日(木)18:00～

溶岩浴

27日(水)14:00～

カラダめぐりヨガ★