


時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 リラックスヨガ★	<b>NEW</b> 10:00~11:00 60分 マシンピラティス 姿勢美人★ 定員数:8名	10:00~10:45 姿勢改善ヨガ★	10:00~10:45 デトックスフローヨガ★	10:30~11:45 75分 常温 ASANAを深めるWS 定員数:8名	9:30~10:15 リラックスヨガ★	9:30~10:15 基礎ピラティス★ ※26日 引き締めヨガ&ピラティス★
11:00	11:15~12:00 アシュタンガヨガ★★★	11:30~12:30 60分 マシンピラティス 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	11:15~12:00 肩こり腰痛解消ヨガ★	11:15~12:15 60分 ホイールでピラティス★★ 定員数:11名	※24日 限定レッスン パーソナル会員様 500円(税込) その他の種別 1,000円(税込)1回消化有り	10:45~11:30 お腹すっきりヨガ★★★	10:45~11:45 60分 カラダめぐりヨガ★
12:00						12:15~13:00 ベーシックヨガ★	
13:00	12:30~13:15 免疫カアップヨガ★★ ※27日 美脚・美尻ヨガ★★	13:30~14:15 溶岩浴 ※温度湿度が低い場合がございます。	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 からだほぐしヨガ★		12:30~13:15 フローヨガ★★	
14:00		14:00~14:45 ウェルエイジングヨガ★★★ ※温度湿度が低い場合がございます。	14:00~14:45 ウェルエイジングヨガ★★★ 29日	14:00~14:45 アクティブフローヨガ★★★		13:30~14:15 フローヨガ★★	13:45~14:30 ハタヨガ★★★
15:00	<b>NEW</b> 15:00~16:00 60分 マシンピラティス 姿勢美人★★ 定員数:8名	14:45~15:30 ホイールで月礼拝ヨガ★ ※温度湿度が低い場合がございます。	15:15~16:15 60分 リンパヨガ★	15:15~16:00 整えるヨガ★★	15:30~16:30 60分 マシンピラティス チェストオープン★★★ 定員数:6名	14:45~15:30 ゆるゆるストレッチヨガ★	15:00~15:45 アンチエイジングヨガ★
16:00	16:30~17:30 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 こむら返り対策ヨガ★ ※温度湿度が低い場合がございます。	16:45~17:30 溶岩浴	※9日,16日 溶岩浴	17:00~18:00 60分 マシンピラティス ベーシック★★★ <b>NEW</b>	16:00~17:00 60分 スパインコントロールヨガ ★★★ ※4日 ご予約済パーソナル	16:15~17:00 快眠ヨガ★ ※12日 小顔フェイシャルヨガ★
17:00							
18:00	<b>NEW</b> 18:45~19:45 60分 マシンピラティス ベーシック★★★ 定員数:8名	19:15~20:00 寝たままヨガ★★★	19:15~20:00 リフレッシュヨガ★	18:00~18:45 溶岩浴 ※23日 休講	18:30~19:30 60分 マシンピラティス トータルボディメイク★ 定員数:8名	17:00~18:00 60分 マシンピラティス ベーシック★★★ ※12日 ディーププレスヨガ★	
19:00	20:15~21:15 60分 マシンピラティス 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		20:30~21:15 からだ調整ヨガ★★★	20:30~21:15 リラックスヨガ★	20:00~21:00 60分 マシンピラティス お腹引き締め★★★ <b>NEW</b>		
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

17日(金) 休館日

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。  
◎他店舗会員様はマシンピラティスをご受講いただけません。  
◎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。

月~木 営業時間 9:30~22:00

営業時間 15:00~21:30

オス文 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~  
2日(木) 8日(水) 14日(火)  
19日(日) 25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は湿度低め・温度低め設定です。

2026年7月

20日(月)

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

9:30~10:15  
リラックスヨガ★

10:45~11:30  
アシュタンガヨガ★★★

12:00~13:00 60分  
免疫力アップヨガ★★

定員数:6名

14:30~15:30 60分  
マシンピラティス  
姿勢美人★★★

※リフォーマー会員様のみご参加可能  
満員時キャンセル必須

定員数:6名

16:00~17:00 60分  
マシンピラティス  
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  
満員時キャンセル必須

営業時間 9:00~17:30

7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

# 8月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

## 7.15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。  
普通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**



常温75分

# ASANAを深めるWS

定員6名

エーカパーダラージャカポターサナ  
小鳩のポーズに向けて練習をします。

常温の溶岩スタジオでいつもと違った空間もお楽しみ下さい。

オールレベルですのでお気軽にご参加下さい。

今のご自分にあった練習方法と一緒に練習しましょう。



7.24 (Fri) 10:30~ 11:45

ナショナル会員様 追加¥500 (税込)

ナショナル会員様以外 追加¥1,000 (税込) 1回消化有

kaori



# 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---

2日(木) 8日(水) 14日(火)  
19日(日) 25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



# 7月プロジェクトーヨガ

テーマ

# 海



7日(火) 13:30-14:15  
18日(土) 16:00-17:00  
29日(水) 14:00-14:45

溶岩浴  
スパインコントロールヨガ★★  
ウェルエイジングヨガ★★