

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	12日(月)は別紙をご確認下さい。				9日(金) 休館日		
10:00	10:00~10:45 フローヨガ★★★	10:00~11:00 60分 マシンピラティス お腹引き締め★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 着り止め靴下必須	10:00~10:45 股関節を緩めるヨガ★	10:00~10:45 猫背 & ネックリリースヨガ★ ※15日 瞑想のためのヨガ★【イベント】		9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★	9:30~10:15 筋美ヨガ★★★
11:00						10:45~11:30 リフレッシュヨガ★	10:45~11:45 60分 ゼロコア★★★
12:00	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 ベーシック★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 着り止め靴下必須	11:15~12:00 骨盤調整ヨガ★★★	11:15~12:15 60分 腰すっきりヨガ★★★			
13:00	12:30~13:15 ゆるふわデトックスヨガ★ ※26日ご予約済パーソナル		12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 美脚・美尻ヨガ★★★		12:15~13:00 フローヨガ★★	12:30~13:15 リラクセスヨガ★
14:00		13:30~14:15 溶岩浴 ※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★★★	14:00~14:45 からだほぐしヨガ★		13:30~14:15 ベーシックヨガ★	13:45~14:30 フローヨガ★★
15:00	15:00~16:00 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 着り止め靴下必須	14:45~15:30 整えるヨガ★★★ ※温度湿度が低い場合がございます。	15:15~16:15 60分 腸活ヨガ★	15:15~16:00 胸郭解放棒ヨガ★★★	15:30~16:30 60分 マシンピラティス 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 着り止め靴下必須 2日ご予約済パーソナル	14:45~15:30 スプリットヨガ★★★	15:00~15:45 快眠ヨガ★
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 着り止め靴下必須 ※パーソナルのみヨガ会員様もご予約可能	18:00~18:45 ホイールで体幹アップヨガ ★★★ ※温度湿度が低い場合がございます。	16:45~17:30 溶岩浴		17:00~18:00 60分 マシンピラティス チェストオープン★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 着り止め靴下必須	16:00~17:00 60分 ゆるめるストレッチヨガ★	16:15~17:00 アンチエイジングヨガ★★★
17:00				18:00~18:45 溶岩浴		営業時間 9:00~17:30	
18:00	18:45~19:45 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 着り止め靴下必須 ※5日ご予約済パーソナル	19:15~20:00 リンパヨガ★	19:15~20:00 からだ調整ヨガ★★★	19:15~20:00 ビギナーヨガ★	18:30~19:30 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 着り止め靴下必須		
19:00					20:00~21:00 60分 マシンピラティス お腹引き締め★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 着り止め靴下必須	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	20:15~21:15 60分 マシンピラティス 桃尻メイク★★★ ※リフォーマー会員様のみご参加可能 着り止め靴下必須	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 ヴァンヤサフロー★★★			
21:00						◎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マシンピラティス グループ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。	
22:00							
23:00						営業時間 15:00~21:30	

月~木 営業時間 9:30~22:00

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 ~ラベンダー~
6日(火) 10日(土) 15日(木)
19日(月) 25日(日)
※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温度低め・湿度低め設定です。

2026 年 10月

12日(月)

9:30～10:15
フローヨガ★★

10:45～11:30
アシュタンガヨガ★★★

12:00～13:00 60分
ゆるふわデトックスヨガ★

定員数:6名

14:30～15:30 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
満り止め必要

定員数:6名

16:00～17:00 60分
マシンピラティス
ベージュ★★

※リフォーマー会員様のみご参加可能
満り止め必要

営業時間 9:00～17:30

10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



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：ラベンダー

---日程---

6日(火)・10日(土)・15日(木)

19日(月)・25日(日)

上記日程は終日スタジオでアロマを焚いています♪



10月プロジェクターヨガ

テーマ

月と星



3日(土)14:45～ スプリットヨガ★★★★

7日(水)15:15～ 腸活ヨガ★

27日(火)13:30～ 溶岩浴

11月 パーソナルレッスン ご予約受付中

【申し込み期限】

10.15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





瞑想のためのヨガ★

IR: midori



10/15(木)

10:00~10:45



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。

