

2026年 4月 【休館日】6日(月)16日(木)26日(日)30日(木)

※1965年以前にお生まれの方特典
 ◎会員種別問わず受講可能(ホット、空中、ジム会員様可)
 ◎ノークラウドレッスン(M4会員様来館回数1回とカウント)
 (デイ会員様時間外利用料金頂戴しております)

10:00	月 (Mon)		火 (Tue)		水 (Wed)		木 (Thu)		金 (Fri)		土 (Sat)		日 (Sun)		8:30	
	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT	常温	HOT		
10:30	10:30~11:30 ディープストレッチヨガ ★ rico	10:30~11:30 経絡ヨガ ★ JUN	10:30~11:30 空中ヨガ ★ YUKIKO 21日 代講	10:30~11:30 デトックスヨガ ★ mitsuho	10:30~11:45 ヒーリングフロー ★★ りゅうこ 75分	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ★ 瞳	10:30~11:30 空中ヨガ ★★ YASUKO	10:30~11:30 パーソナルヨガ ★~★★★ OTANI	10:30~11:30 空中エクササイズ 17日 空中ヨガ ★~★★★ りゅうこ	10:30~11:30 アンチエイジングヨガ ★~★★★ rico	10:30~11:00 朝の元気ヨガ ★~★★★ 真波 (強度0.5)	10:30~11:30 ピラティス ★~★★★ MAMI 4日 代講	8:30開店		9:00	
11:00															9:30	
11:30															10:00	
12:00	12:00~13:00 優しい空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 シェイプUPピラティス ★~★★★ 瞳	11:45~12:45 アライメントフロー ★★★ YUKIKO 21日 代講	12:00~13:00 メリハリボディヨガ ★ mitsuho	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★★ りゅうこ	12:00~13:00 美yoga ~二の腕・背中編~ ★ 瞳	11:45~12:45 リセットボディメイクヨガ ★ YASUKO	12:00~12:45 お腹周りの筋肉スッキリヨガ ★ OTANI	11:45~13:00 リセットヨガ 10日 リセットヨガ 17日 リセットヨガ 24日 ヨガホイール ★ りゅうこ	12:00~13:00 ディープストレッチヨガ ★ rico	12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★★ MAMI 4日 代講	12:00~13:00 パワーヨガ ★ ナオ 18日 代講	10:30~11:45 アシュタンガヨガ ★~★★★ ナオ 75分	10:30~11:30 トレーニングヨガ ★ OTANI	10:30	
12:30															11:00	
13:00															11:30	
13:30															12:00	
14:00	13:45~14:45 ヨガホイール ★ YUKIKO 20日 代講	13:30~14:30 リフレッシュヨガ ★ MAMI	13:30~14:30 ボディコンディショニングヨガ ★ rico		13:45~15:00 身体の使い方を学ぶ ピラティス ★~★★★ 瞳 75分		13:30~14:45 エナジーフローヨガII ★~★★★ Kahori 75分	13:30~14:30 骨盤コンディショニング ★ KURAMOCHI		13:30~14:30 フロー ミュージックヨガ ★ mitsuho	13:30~14:45 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー ★~★★★ ナオ 18日 代講	13:30~14:30 基礎から学ぶヨガ ★ MAMI 4日 代講	12:00~13:00 優しい空中ヨガ ★ rico	12:00~13:00 ストレッチヨガ ★ あきこ	12:00	
14:30															12:30	
15:00	15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★★ MAMI	15:00~16:00 身体と心を整えるヨガ ★~★★★ YUKIKO 21日 HIT THE BEAT 28日 ヴィンヤサヨガ ★ 鈴木	15:00~16:00 7日 HIT THE BEAT 14日 ヴィンヤサヨガ 21日 HIT THE BEAT 28日 ヴィンヤサヨガ ★ 鈴木	15:00~16:00 リラクゼーションヨガ ★ rico				15:00~16:00 ピラティス ★~★★★ KURAMOCHI		15:00~16:00 疲労回復ヨガ ★ mitsuho		15:00~16:00 ヨガホイール ★ YUKIKO 4日 YUKIKO 11日 EMI 18日 YUKIKO 25日 EMI	15:00~16:00 週末リセットヨガ ★~★★★ 真波	13:30~14:30 ピラティス ★ ちか	13:30~14:30 楽リフレッシュヨガ ★ rico	13:30
15:30															14:00	
16:00															14:30	
16:30															15:00	
17:00		17:00~18:00 ハタヨガ ★~★★★ ayano		16:30~17:30 ヨガワークアウト ★ 鈴木											15:30	
17:30															16:00	
18:00															16:30	
18:30															17:00	
19:00															17:30	
19:30	19:15~20:15 空中ヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 代講案内を ご参照下さい	19:00~20:00 リセットヨガ ★ りゅうこ	19:00~20:00 ヨガアドバンス ★~★★★ YUKIKO	19:15~20:15 空中ヨガ ★~★★★ rico	19:00~20:00 フローヨガ ★ 鈴木	19:00~20:00 優しい空中ヨガ ★ ちか	19:00~20:00 ボディメイクヨガ ★~★★★ 瞳	19:15~20:30 ヴィンヤサヨガ ★~★★★ しゅう 75分	19:00~20:00 美骨盤ヨガ ★ 亜須可					17:30	
20:00															18:00	
20:30															18:30	
21:00	20:30~21:30 ヨガホイール ★ りゅうこ	20:30~21:30 代講案内を ご参照ください。	20:15~21:15 空中エクササイズ ★~★★★ りゅうこ	20:30~21:30 就寝前にしっかり ピラティス ★ たかし	20:30~21:45 アシュタンガヨガ ★~★★★ 鈴木 75分	20:30~21:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico	20:30~21:30 リンパ リラクゼーションヨガ ★ 瞳	20:30~21:30 ハタヨガ ~ヒップ~ ★~★★★ しゅう							18:00	
21:30															19:00	
22:30															19:30	

M4会員様のビデオレッスンについて
 M4会員様は、ビデオレッスンのみの受講であっても
 4回の内の1回とカウントされます。
 ですが、同じ日であればビデオと通常レッスンの
 連続受講も可能です。

担当変更
 15:00~16:00
ヨガホイール ★
4日 YUKIKO
11日 EMI
18日 YUKIKO
25日 EMI

スケジュール変更
 ※前日から時間や内容が変更となったクラスがございます。
 (太枠部分でご確認ください)

★祝日営業時間スケジュール案内★

4月29日(水・祝日)	
常温	HOT
8:30開店	
	タイトル・時間変更 9:00~10:00 朝活！筋トレヨガ ★~★★★ 真波
10:30~11:45 ヒーリングフロー ★ りゅうこ 75分	10:30~11:30 姿勢改善ヨガ ★ 瞳
12:00~13:00 空中ヨガ ★~★★★ りゅうこ	12:00~13:00 美yoga ~二の腕・背中編~ ★ 瞳
時間変更	*時間変更*
13:30~14:30 身体の使い方を学ぶ ピラティス ★~★★★ 瞳	13:30~14:30 エネルギーチャージ ヨガ ★ saho
時間変更	*時間変更*
15:00~16:00 空中ヨガ ★~★★★ rico	15:00~16:00 フローヨガ ★ 鈴木
時間変更	*時間変更*
16:30~17:45 アシュタンガヨガ ★~★★★ 鈴木 75分	16:30~17:30 股関節ほぐしヨガ ★ rico
18:30開店	

★代講案内★

月日	時間	クラス	代講・休講
4月4日(土)	10:30~11:30	ピラティス MAMI ★~★★★	ピラティス KURAMOCHI ★~★★★
	12:00~13:00	空中ヨガ MAMI ★~★★★	空中ヨガ りゅうこ ★~★★★
	13:30~14:30	基礎から学ぶヨガ MAMI ★	リセットヨガ りゅうこ ★
4月13日(月)	19:00~20:00	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	リラックスヨガ ちか ★
	20:30~21:30	背中美人ヨガ YUMI ★★	ハタヨガ ちか ★★
4月18日(土)	12:00~13:00	パワーヨガ ナオ ★★	パワーヨガ OTANI ★★
	13:30~14:30	常温：アシュタンガヨガ ハーフプライマリー ナオ ★★	常温：アシュタンガヨガ YUKIKO ★★
4月20日(月)	13:45~14:45	常温：ヨガホイール YUKIKO ★	常温：ピラティス ちか ★
	15:00~16:00	身体と心を整えるヨガ YUKIKO ★	リラックスヨガ ちか ★~★★★
4月20日(月)	19:00~20:00	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	疲労回復ヨガ mitsuho ★
	20:30~21:30	背中美人ヨガ YUMI ★★	フローミュージックヨガ mitsuho ★★
4月21日(火)	10:30~11:30	空中ヨガ YUKIKO ★	空中ヨガ EMI ★
	11:45~12:45	常温：アライメントフロー YUKIKO ★★	ヨガホイール EMI ★~★★★
4月27日(月)	19:00~20:00	自律神経を整えるヨガ YUMI ★	夜のリラクゼーションヨガ rico ★
	20:30~21:30	背中美人ヨガ YUMI ★★	股関節ほぐしヨガ rico ★★

