

# 2025年7月

## プログラムスケジュール



営業時間 【月曜】 9:00～12:00、15:20～21:00 (12:00～15:20は閉館)  
 【火曜】 9:00～12:00、16:30～21:00 (12:00～16:30は閉館)  
 【水曜】 9:00～12:00、15:30～21:00 (12:00～15:30は閉館)  
 【金曜】 9:00～12:00 (12:00以降は閉館)  
 【土曜】 8:00～16:15 【日曜】 8:45～16:45 【祝日】 9:00～レッスン終了30分後閉店

定休日 毎週火曜日

特別プログラム 時間変更・NEWプログラム 代行

|                 | 月                                                                                 | 水                                                          | 木                                                           | 金                                                           | 土                                                              | 日                                                        |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                   | 2                                                          | 3                                                           | 4                                                           | 5                                                              | 6                                                        |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| STUDIO          |  | ストレッチ&スローピラティス<br>リラックスヨガ<br>コンディショニングヨガ                   | 9:15 10:15 りょうこ<br>10:30 11:30 Kanako<br>19:30 20:30 Yukiko | メンテナンスヨガ<br>骨盤ピラティス<br>大人のHIP HOP 1 超入門                     | 9:15 10:15 ユウコ<br>10:30 11:30 カズ<br>19:30 20:30 かずと            | オープンハートヨガ<br>アクティブヨガ                                     | 9:15 10:15 NAMIKO<br>10:30 11:30 廣巳浩世                                      | ウエイクアップヨガ<br>やさしいピラティス<br>リリースヨガ                        | 8:15 9:15 ユウコ<br>9:30 10:30 りょうこ<br>10:45 11:45 Mami                       | ストレッチヨガ<br>フローヨガ<br>RAJAヨガ                                  | 9:00 10:00 mayuoo<br>10:15 11:30 mayuoo<br>11:45 12:45 Mami |                                                             |
| BT ONLINE       |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                | きれいになるフローヨガ                                              | 10:00 10:45 Teugumi                                                        | コンディショニングヨガ                                             | 10:00 10:45 Hiroe                                                          | ピラティスwithナタリー                                               | 11:30 12:15 Netalie                                         |                                                             |
| OUTDOOR FITNESS |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| KIDS            |                                                                                   | キッズヨガ【小学生】<br>HIP HOPダンス【中学生】                              | 17:00 18:00 ORI<br>18:10 19:10 NAOKO                        |                                                             |                                                                |                                                          | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】 | 12:15 13:15 NAOKO<br>13:30 14:30 かずと<br>14:45 15:45 かずと | リトルダンス【年中・年長】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】<br>HIP HOPダンス(初級)【小学生】                | 13:00 13:50 kaori<br>14:00 15:00 kaori<br>15:15 16:15 kaori |                                                             |                                                             |
|                 | 7                                                                                 | 9                                                          | 10                                                          | 11                                                          | 12                                                             | 13                                                       |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| STUDIO          | モーニングリフレッシュヨガ<br>ハタフロー<br>ボディメンテナンスピラティス                                          | 9:15 10:15 Ayaka<br>10:30 11:30 栗山香子<br>19:30 20:30 KEIKO  | ストレッチ&スローピラティス<br>リラックスヨガ<br>コンディショニングヨガ                    | 9:15 10:15 りょうこ<br>10:30 11:30 Kanako<br>19:30 20:30 Yukiko | メンテナンスヨガ<br>エロンゲーションヨガ〜重力に負けない姿勢〜<br>大人も踊ろう！ダンスクラス             | 9:15 10:15 ユウコ<br>10:30 11:30 カズ<br>19:30 20:30 ueno     | オープンハートヨガ<br>ヨガピラ                                                          | 9:15 10:15 NAMIKO<br>10:30 11:30 NAMIKO                 | ウエイクアップヨガ<br>やさしいピラティス<br>リリースヨガ                                           | 8:15 9:15 Yukiko<br>9:30 10:30 りょうこ<br>10:45 11:45 Mami     | ボディケアヨガ<br>アクティブ&フローヨガ<br>アロマリラックスヨガ                        | 9:00 10:00 廣巳浩世<br>10:15 11:30 廣巳浩世<br>11:45 12:45 Mami     |
| BT ONLINE       |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          | きれいになるフローヨガ                                                                | 10:00 10:45 Teugumi                                     | コンディショニングヨガ                                                                | 10:00 10:45 Hiroe                                           | ピラティスwithナタリー                                               | 11:30 12:15 Netalie                                         |
| OUTDOOR FITNESS |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| KIDS            | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>K-POPダンス(MDX song)【中学生】    | 15:50 16:50 さーや<br>17:00 18:00 Kotona<br>18:10 19:10 さーや   | キッズヨガ【小学生】<br>HIP HOPダンス【中学生】                               | 17:00 18:00 ORI<br>18:10 19:10 NAOKO                        | リトルダンス【年中・年長】<br>フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】<br>フリースタイルダンス(中級)【小学生】 | 16:00 16:50 ueno<br>17:00 18:00 ueno<br>18:10 19:10 ueno |                                                                            |                                                         | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】 | 12:15 13:15 NAOKO<br>13:30 14:30 かずと<br>14:45 15:45 かずと     | リトルダンス【年中・年長】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】<br>HIP HOPダンス(初級)【小学生】 | 13:00 13:50 kaori<br>14:00 15:00 kaori<br>15:15 16:15 kaori |
|                 | 14                                                                                | 16                                                         | 17                                                          | 18                                                          | 19                                                             | 20                                                       |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| STUDIO          | モーニングリフレッシュヨガ<br>ハタフロー<br>ボディメンテナンスピラティス                                          | 9:15 10:15 Ayaka<br>10:30 11:30 栗山香子<br>19:30 20:30 KEIKO  | ストレッチ&スローピラティス<br>リラックスヨガ<br>コンディショニングヨガ                    | 9:15 10:15 りょうこ<br>10:30 11:30 Kanako<br>19:30 20:30 Yukiko | メンテナンスヨガ<br>骨盤ピラティス<br>大人も踊ろう！ダンスクラス                           | 9:15 10:15 ユウコ<br>10:30 11:30 カズ<br>19:30 20:30 ueno     | オープンハートヨガ<br>アクティブヨガ                                                       | 9:15 10:15 NAMIKO<br>10:30 11:30 廣巳浩世                   | ウエイクアップヨガ<br>やさしいピラティス<br>リリースヨガ                                           | 8:15 9:15 ユウコ<br>9:30 10:30 りょうこ<br>10:45 11:45 Mami        | ストレッチヨガ<br>フローヨガ<br>アロマリラックスヨガ                              | 9:00 10:00 mayuoo<br>10:15 11:30 mayuoo<br>11:45 12:45 Mami |
| BT ONLINE       |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          | きれいになるフローヨガ                                                                | 10:00 10:45 Teugumi                                     | 身体ケアヨガ                                                                     | 10:00 10:45 weka                                            | ナチュラルフロー                                                    | 11:30 12:15 栗崎ひろ                                            |
| OUTDOOR FITNESS |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| KIDS            | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>K-POPダンス(MDX song)【中学生】    | 15:50 16:50 さーや<br>17:00 18:00 Kotona<br>18:10 19:10 さーや   | キッズヨガ【小学生】<br>HIP HOPダンス【中学生】                               | 17:00 18:00 ORI<br>18:10 19:10 NAOKO                        | リトルダンス【年中・年長】<br>フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】<br>フリースタイルダンス(中級)【小学生】 | 16:00 16:50 ueno<br>17:00 18:00 ueno<br>18:10 19:10 ueno |                                                                            |                                                         | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】 | 12:15 13:15 NAOKO<br>13:30 14:30 NAOKO<br>14:45 15:45 NAOKO | リトルダンス【年中・年長】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】<br>HIP HOPダンス(初級)【小学生】 | 13:00 13:50 kaori<br>14:00 15:00 kaori<br>15:15 16:15 kaori |
|                 | 21                                                                                | 23                                                         | 24                                                          | 25                                                          | 26                                                             | 27                                                       |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| STUDIO          | モーニングリフレッシュヨガ<br>ハタフロー<br>フローヨガ                                                   | 9:15 10:15 Ayaka<br>10:30 11:30 栗山香子<br>11:45 12:45 Ayumi  | ストレッチ&スローピラティス<br>リラックスヨガ<br>コンディショニングヨガ                    | 9:15 10:15 りょうこ<br>10:30 11:30 Kanako<br>19:30 20:30 Yukiko | メンテナンスヨガ<br>骨盤ピラティス<br>大人のHIP HOP 1 超入門                        | 9:15 10:15 ユウコ<br>10:30 11:30 カズ<br>19:30 20:30 かずと      | オープンハートヨガ<br>アクティブヨガ                                                       | 9:15 10:15 NAMIKO<br>10:30 11:30 廣巳浩世                   | ウエイクアップヨガ<br>やさしいピラティス<br>リリースヨガ                                           | 8:15 9:15 ユウコ<br>9:30 10:30 りょうこ<br>10:45 11:45 Mami        | ストレッチヨガ<br>フローヨガ<br>アロマリラックスヨガ                              | 9:00 10:00 mayuoo<br>10:15 11:30 mayuoo<br>11:45 12:45 Mami |
| BT ONLINE       |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          | きれいになるフローヨガ                                                                | 10:00 10:45 Teugumi                                     | コンディショニングヨガ                                                                | 10:00 10:45 Hiroe                                           | ナチュラルフロー                                                    | 11:30 12:15 栗崎ひろ                                            |
| OUTDOOR FITNESS |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| KIDS            | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>K-POPダンス(MDX song)【中学生】    | 13:00 14:00 さーや<br>14:15 15:15 Kotona<br>15:30 16:30 さーや   | キッズヨガ【小学生】<br>HIP HOPダンス【中学生】                               | 17:00 18:00 ORI<br>18:10 19:10 NAOKO                        | リトルダンス【年中・年長】<br>フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】<br>フリースタイルダンス(中級)【小学生】 | 16:00 16:50 かずと<br>17:00 18:00 かずと<br>18:10 19:10 かずと    |                                                                            |                                                         | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】 | 12:15 13:15 NAOKO<br>13:30 14:30 かずと<br>14:45 15:45 かずと     | リトルダンス【年中・年長】<br>HIP HOPダンス(入門)【小学生】<br>HIP HOPダンス(初級)【小学生】 | 13:00 13:50 kaori<br>14:00 15:00 kaori<br>15:15 16:15 kaori |
|                 | 28                                                                                | 30                                                         | 31                                                          |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| STUDIO          | モーニングリフレッシュヨガ<br>ハタフロー<br>ボディメンテナンスピラティス                                          | 9:15 10:15 Ayaka<br>10:30 11:30 Ayaka<br>19:30 20:30 KEIKO | ストレッチ&スローピラティス<br>リラックスヨガ<br>基本のパワーヨガ                       | 9:15 10:15 りょうこ<br>10:30 11:30 Kanako<br>19:30 20:30 Yukiko | メンテナンスヨガ<br>骨盤ピラティス<br>大人も踊ろう！ダンスクラス                           | 9:15 10:15 ユウコ<br>10:30 11:30 カズ<br>19:30 20:30 ueno     |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| BT ONLINE       |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| OUTDOOR FITNESS |                                                                                   |                                                            |                                                             |                                                             |                                                                |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |
| KIDS            | K-POPダンス(MDX song)【小学生】<br>K-POPダンス(BOYS song)【小学生】<br>K-POPダンス(MDX song)【中学生】    | 15:50 16:50 さーや<br>17:00 18:00 Kotona<br>18:10 19:10 さーや   | キッズヨガ【小学生】<br>HIP HOPダンス【中学生】                               | 17:00 18:00 ORI<br>18:10 19:10 NAOKO                        | リトルダンス【年中・年長】<br>フリースタイルダンス(入門・初級)【小学生】<br>フリースタイルダンス(中級)【小学生】 | 16:00 16:50 ueno<br>17:00 18:00 ueno<br>18:10 19:10 ueno |                                                                            |                                                         |                                                                            |                                                             |                                                             |                                                             |



### 7月特別プログラムのご案内



- 7/6(日) 11:45~12:45 RAJAヨガ(★1) / Mami
- 7/10(木) 10:30~11:30 エロンゲーションヨガ〜重力に負けない姿勢〜(★2) / カズ
- 7/30(水) 19:30~20:30 基本のパワーヨガ(★3) / Yukiko



### 7月特別プログラムのご案内

- 7/6(日) 11:45～12:45 RAJAヨガ(★1) / Mami
- 7/10(木) 10:30～11:30 エロンゲーションヨガ〜重力に負けない姿勢〜(★2) / カズ
- 7/30(水) 19:30～20:30 基本のパワーヨガ(★3) / Yukiko



○プログラムのご参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)  
 ○スタジオプログラムは、ご予約なしでも参加できますが、ご予約をいただいた方が優先となります。(定員20名)  
 ○ウォークやランニングプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにて連絡いたします。