

金曜		土曜		日曜	
05:30	モーニンググローブ(30分)櫻井陽子	05:30	ディープリラックスヨガ(30分)Mao	05:30	ベージックヨガ(30分)Isatomi
05:30	目覚めのスロウフローヨガ(30分)Yoh	05:30	目覚めのスロウフローヨガ(30分)Yoh	05:45	目覚めのスロウフローヨガ(30分)Megumi
05:45	ヨガ(30分)Yoh	05:45	ヨガ(30分)永帆	05:45	モーニングジョギング(30分)永帆
05:45	朝の太陽礼拝(30分)TOMO	06:00	朝の太陽礼拝(30分)TOMO	06:00	ハタヨガ(初級)(60分)マイ
06:00	リラックスフローヨガ(30分)Reiko	06:00	ハタヨガ(初級)(60分)マイ	06:00	スタイルアップエクササイズ(30分)JURI
06:00	朝の目覚めのヨガ(60分)Isatomi	06:15	ベージックヨガ(30分)Mao	06:15	モーニングストレッチ(30分)mariko
06:00	朝のヒラティス(30分)NAOKO	06:30	朝の目覚めのヨガ(60分)永帆	06:30	朝の太陽礼拝(30分)TOMI
06:15	目覚めのスロウフローヨガ(30分)櫻井陽子	06:30	タオル体操(30分)美穂	06:30	ディープスロウヨガ(60分)永帆
06:15	タオル体操(30分)美穂	06:45	サタデーモーニングヨガ(30分)yumiko	06:45	ディープリラックスヨガ(30分)JURI
06:30	チックスヨガ(30分)小織	07:00	朝ヨガ(30分)SAHO	07:00	ベージックヨガ(30分)SAHO
06:30	ハワヨ(30分)Aya	07:00	ベージックヨガ(30分)夏月	07:00	朝の目覚めのヨガ(60分)mariko
06:30	ディープリラックスヨガ(30分)Yumiko	07:15	ヨガ(初級)(30分)ami	07:15	ベージックヨガ(中級)(30分)TOMO
06:30	ベージックヨガ(30分)田村道	07:45	ハワヨ(30分)夏月	07:30	朝のヒラティス(30分)Misa
07:00	ビューティーヨガ(30分)本橋佑美(ゆみ)	08:00	ベージックヨガ(30分)マイ	07:45	美ストレッチ(30分)あみ
07:00	背中引き締めるトレーニング(30分)SAHO	08:00	ヒップアップトレーニング(30分)haru	08:00	サンデーモーニングヨガ(60分)ゆーみん
07:00	はつちっぴ体操(30分)渡邊勢子	08:15	サタデーモーニングヨガ(30分)ami	08:15	美ストレッチ(30分)藤山ありさ
07:15	朝の太陽礼拝(30分)香取真穂	08:30	ヨガ(初級)(30分)あみ	08:15	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)田村道
07:15	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)田村道	08:30	きれいになるヨガ(60分)Masumi	08:30	まるまふ美尻ヨガ(30分)yuka
07:45	顔ヨガ&マッサージ※マタニティOK(30分)Masumi	08:30	ピラティス(初級)(30分)yuka	08:30	スタイルアップフローヨガ(60分)Etsuko
07:45	インナーシェイプヨガ(中級)(30分)本橋佑美(ゆみ)	08:45	姿勢改善ヨガ(30分)MeGu	08:45	背中美人ヨガ(30分)ACO
07:45	顔ヨガ(初級)(60分)HAKOYO	09:00	ハタヨガ(初級)(30分)ami	09:00	ハタヨガ(初級)(30分)藤山ありさ
08:00	エイジングケアヨガ(30分)井上晶葉	09:00	ヨガセラピー(30分)MIHO	09:00	サンデーモーニングヨガ(30分)マイ
08:00	朝のメディテーションヨガ(30分)マイ	09:00	骨盤&チックスヨガ(30分)友里	09:00	美脚ヨガ(30分)田村道
08:00	ベージックヨガ(30分)eri	09:00	ベージックヨガ(60分)kai	09:00	ダンスエクササイズ(30分)akane
08:15	朝の目覚めのヨガ(30分)Natsumi	09:00	体操トレーニング(30分)haru	09:15	顔ヨガ&マッサージ※マタニティOK(30分)Masumi
08:30	きれいになるヨガ(30分)Masumi	09:30	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)MeGu	09:30	背広改善ヨガ(60分)ACO
08:30	ハワヨ(60分)NIKKI	09:45	ベージックヨガ(30分)ami	09:45	下半身シェイプアップヨガ(30分)Etsuko
08:45	やさしいマタニティヨガ(体カづくり)(60分)後藤理恵	09:45	肩こり改善ヨガ(30分)友里	09:45	美背ヨガ(初級)(30分)MIKA
08:45	首肩すっきりストレッチ(30分)井上晶葉	09:45	リラックスフローヨガ(60分)YUKI	10:00	リラックスフローヨガ(30分)ゆーみん
09:00	ヨガ(初級)(30分)友里	09:45	美ストレッチ(30分)Masumi	10:00	姿勢改善ヨガ(60分)Wakana
09:00	体操トレーニング(30分)Tahel	10:00	美coreトレーニング(30分)SAHO	10:00	ダンスエクササイズ(30分)AI
09:00	プロフェッショナル(60分)Natsumi	10:15	自律神経調整ヨガ(60分)eri	10:30	ベージックヨガ(30分)MIKA
09:30	肩こり改善ヨガ(30分)井上晶葉	10:15	ピラティス(初級)(30分)MeGu	11:00	二の腕トレーニング(30分)Aki Wong
09:30	美ストレッチ(30分)rao	10:15	はつちっぴ体操(30分)kai	11:00	滝汗タンササイズ(30分)AI
09:45	ウエストヨガ(30分)友里	10:30	ベージックヨガ(30分)あみ	11:30	きれいになるヨガ(30分)Masumi
09:45	ママ&ベビーヨガ(ベビーと一緒に)(30分)Yuu	10:30	ヒートヨガダンササイズ(30分)AYAMI	11:30	からだほくしヨガ(30分)MIKA
10:00	代謝アップヨガ(初級)(60分)YOKO	10:30	筋膜リリース(60分)須崎 恵	11:30	ベージックヨガ(30分)さとみ
10:00	やさしいマタニティヨガ(リラックス+呼吸法)(60分)後藤理恵	10:45	肩甲ヨガ(30分)SAHO	12:15	美背ヨガ(中級)(60分)ACO
10:00	顔ヨガ(初級)(60分)YUKO	10:45	やさしいハタヨガ(60分)YACCO	12:30	ベージックヨガ(60分)MIHO
10:00	美coreトレーニング(30分)みさえ	11:00	リラックスフローヨガ(30分)kai	12:45	日曜のワイルドヨガ(30分)須川未未
10:00	ダンスエクササイズ(30分)AI	11:00	ビューティーヨガ(60分)Mai	13:00	ハワヨ(60分)NIKKI
10:00	ピラティス(初級)(30分)Maki	11:15	やさしいマタニティヨガ(体カづくり)(30分)伊藤さやか	13:00	トータルボディメイク(30分)Erika
10:15	やさしいハタヨガ(30分)吉田巴瑛	11:30	美背ヨガ(初級)(30分)あみ	13:30	やさしいハタヨガ(30分)sakiko
10:15	ヨガ(初級)(30分)rao	11:30	代謝アップヨガ(30分)AYAMI	13:30	美脚ヨガ(30分)須川未未
10:15	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)伊藤さやか	12:00	お星のワイルドヨガ(60分)伊藤さやか	14:00	気分すっきりエクササイズ(30分)百花
10:30	代謝アップヨガ(30分)土岐麻衣子	12:30	ベージックヨガ(60分)さとみ	14:15	やさしいマタニティヨガ(体カづくり)(30分)sakiko
10:30	骨盤&筋力強化HIITトレーニング(30分)HITOMI	13:00	美背ヨガ(中級)(30分)井上晶葉	14:15	ディープスロウヨガ(60分)Erika
10:30	顔ヨガ(初級)(60分)YUKO	13:00	ヨガ(初級)(60分)YACCO	14:15	美ストレッチ(60分)NIKKI
10:45	リラックスキートントレーニング(15分)みさえ	13:45	姿勢改善ストレッチ(30分)井上晶葉	14:30	バレエダンスサイズ(30分)TOMO
10:45	ヒップアップトレーニング(30分)YOCO	14:00	リラックスフローヨガ(60分)さとみ	14:45	リラックス・ストレッチヨガ(30分)百花
10:45	ピラティス(中級)(30分)Maki	14:00	気分すっきりエクササイズ(30分)百花	15:00	肩こり改善ヨガ(60分)sakiko
11:00	やさしいマタニティヨガ(肩こり+腰痛解消)(30分)keiko	14:30	ベージックヨガ(初級)(初心者向け体験レッスン)【60分】eri	15:00	自律神経調整ヨガ(60分)Momi
11:00	からだほくしヨガ(60分)伊藤さやか	14:30	KPOPダンスサイズ(60分)AYAMI	15:00	ベージックヨガ(30分)grace
11:00	滝汗タンササイズ(30分)AI	14:45	リラックス・ストレッチヨガ(30分)百花	15:30	ディープリラックスヨガ(30分)NIKKI
11:00	美背ヨガストレッチ(30分)Yuu	15:00	美尻&リンパケアヨガ(30分)井上晶葉	16:00	姿勢改善ヨガ(30分)grace
11:15	ベージックヨガ(30分)SATOMI	15:00	ベージックヨガ(30分)Masumi	16:15	ヒップアップトレーニング(30分)SAHO
11:15	ウエストヨガ(30分)HITOMI	15:30	ヒップアップトレーニング(60分)AYAMI	16:15	美ストレッチ(30分)Momi
11:30	ディープリラックスヨガ(30分)Isatomi	15:45	首肩すっきりストレッチ(30分)大塚ともこ	16:30	からだの巡りを整える秋のヨガ(30分)YUKI
11:30	ピラティス(上級)(30分)Maki	16:00	ディープリラックスヨガ(60分)井上晶葉	16:30	ハタフロー(中級)(60分)マイ
12:00	お星のワイルドヨガ(30分)SATOMI	16:00	簡単女子体操(60分)後藤理恵	16:45	子宮美人ヨガ(30分)grace
12:15	肩こり改善ヨガ(30分)Isatomi	16:30	ハタフロー(中級)(30分)須川未未	17:00	自律神経調整ヨガ(30分)Masumi
12:30	ベージックヨガ(60分)伊藤さやか	17:00	肩こり改善ヨガ(30分)美穂	17:00	代謝アップヨガ(60分)須川未未
12:30	タイ式ヨガ・ルーシーダットン(初級)(60分)あすか	17:15	美脚ヨガ(30分)須川未未	17:00	むくみ解消ヨガ(60分)Momi
13:00	ベージックヨガ(30分)Isatomi	17:30	骨盤&チックスヨガ(60分)佐藤玲子	17:15	ベージックヨガ(30分)YUKI
13:00	代謝アップヨガ(60分)mma	18:00	代謝アップヨガ(60分)さとみ	18:00	ディープスロウヨガ(30分)YUKI
13:30	美背ヨガ(中級)(30分)chihoro	18:00	トータルボディメイク(初級)(30分)みさえ	18:00	ベージックヨガ(60分)藤山ありさ
14:00	リンパマッサージ&アロマヨガ(60分)Yuu	18:15	ハタフロー(初級)(30分)ACO	18:00	KPOPダンスサイズ(30分)AYAMI
14:00	ヒップアップトレーニング(30分)ayu	18:30	からだほくしヨガ(30分)Yukina	18:30	ハタフロー(中級)(30分)RYO
14:00	ダンスエクササイズ(30分)AI	18:45	ディープスロウヨガ(30分)Misa	19:00	ハタフロー(中級)(60分)HAYATO
14:45	ウエストヨガ(30分)LENA	18:45	ダンス・モーターレーン(15分)みさえ	19:00	セロトニンダンスサイズ(30分)AYAMI
15:00	子宮美人ヨガ(30分)大長真子	19:00	ハタヨガ(初級)(30分)RYO	19:15	顔ヨガ&マッサージ※マタニティOK(30分)Masumi
15:00	ベージックヨガ(30分)SATOMI	19:00	下半身ハランアップヨガ(30分)あすか	19:30	ベージックヨガ(60分)kai
15:00	滝汗タンササイズ(30分)AI	19:00	ベージックヨガ(60分)MIHO	19:45	美脚ヨガ(30分)Konomi
15:30	首肩すっきりストレッチ(30分)LENA	19:15	ヨガ(30分)Yukina	19:45	骨盤&チックスヨガ(60分)MIHO
16:00	からだの巡りを整える秋のヨガ(30分)YUKI	19:30	顔ヨガ&マッサージ※マタニティOK(30分)Masumi	20:00	やさしいマタニティヨガ(リラックス+呼吸法)(30分)リリー
16:00	自律神経調整ヨガ(60分)香取真穂	19:30	ハタフロー(中級)(60分)HAYATO	20:00	ダンスエクササイズ(30分)AI
16:15	美背ヨガ(中級)(30分)akiko	19:30	ヒップアップトレーニング(30分)Ayaka Smile	20:15	姿勢改善ヨガ(30分)ACO
16:15	メディテーションヨガ(30分)LENA	20:15	ハワヨ(30分)SHIGYO KAORI	20:15	ハタヨガ(初級)(60分)MIkiko
16:30	ヨガ(中級)(30分)HAYATO	20:15	まるまふ美尻ヨガ(30分)Tamiko	20:30	ベージックヨガ(30分)akiko
16:45	セルフトレーニング(30分)櫻川敦子	20:15	自律神経調整ヨガ(60分)Masumi	20:30	ねころもヨガ(30分)Konomi
16:45	エイジングケアヨガ(60分)YUKI	20:45	インナーシェイプヨガ(中級)(30分)HAYATO	20:45	美背ヨガ(初級)(30分)リリー
17:00	やさしいマタニティヨガ(リラックス+呼吸法)(30分)池田真穂	21:00	おやすみ前のヨガ&瞑想(30分)SHIGYO KAORI	20:45	膝痛リカバリー(60分)Kimie
17:30	コンプレッションヨガ(30分)櫻川敦子	21:00	女性のためのエイジングケアヨガ(30分)Tamiko	21:00	からだほくしヨガ(30分)ACO
17:45	ベージックヨガ(初級)(60分)YURINA	21:30	リラックスフローヨガ(30分)msaki	21:00	滝汗タンササイズ(30分)AI
18:00	チックスフローヨガ(60分)Yurina	21:30	ベージックヨガ(30分)Yurina	21:15	セルフトレーニング(30分)Konomi
18:00	脂肪燃焼エクササイズ(初級)(30分)Erika	21:30	ヨガセラピー(30分)MIHO	21:15	スタイルアップエクササイズ(30分)JURI
18:15	リラックスフローヨガ(30分)ami	21:30	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)SAHO	21:30	やさしいマタニティヨガ(肩こり+腰痛解消)(30分)Aya
18:30	ダンスエクササイズ(30分)MIU	21:30	ヒップアップトレーニング(30分)Aki Wong	21:30	リラックスフローヨガ(30分)msaki
18:30	ピラティス(上級)(30分)MeGu	21:30	ピラティス(初級)(60分)Maki	21:30	ヨガニードラ(30分)MIkiko
19:00	ベージックヨガ(30分)後藤理恵	21:45	美背ヨガ(初級)(30分)JURI	21:30	顔ヨガ(初級)(60分)RYO
19:15	リンパケアヨガ(30分)Yurina	21:45	気分すっきりエクササイズ(30分)百花	21:30	ピラティス(中級)(60分)Maki
19:15	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)MeGu	22:00	膝痛予防トレーニング(30分)渡邊勢子	21:45	メディテーションヨガ(30分)百花
19:15	気分すっきりエクササイズ(30分)Erika	22:15	ベージックヨガ(30分)SAHO	21:45	ハワヨ(30分)夏月
19:30	滝汗タンササイズ(30分)MIU	22:15	ハタヨガ(中級)(30分)Aki Wong	21:45	簡単女子体操(30分)リリー
20:00	ヨガニードラ(リラクゼーション)(30分)吉田巴瑛	22:15	ディープリラックスヨガ(30分)Yurina	22:00	代謝アップヨガ(30分)JURI
20:00	肩こり改善ヨガ(30分)Washy	22:30	小顔フェイシャルマッサージ(30分)百花	22:00	顔トレーニングがマタニティOK(30分)HIGUKAYO
20:00	リラックスフローヨガ(30分)Yurina	22:30	スタイルアップエクササイズ(30分)JURI	22:00	ヒーローアップヨガ(30分)Kimie
20:00	ビューティーアップヨガ(60分)Kimie	22:45	ねころもヨガ(30分)渡邊勢子	22:00	リラックスフローヨガ(60分)種
20:00	膝痛予防トレーニング(30分)MeGu	23:00	ウエストヨガ(30分)Aki Wong	22:00	おやすみ前のストレッチ(30分)SAHO
20:15	ディープリラックスヨガ(30分)Nana	23:45	リンパケアヨガ(30分)Yuu	22:00	タオル体操(30分)渡邊勢子
20:30	チックスヨガ(30分)高橋千代			22:15	ヒップヨガ(30分)さとみ
20:30	ヨガセラピー(30分)MIHO			22:30	ヒップアップトレーニング(15分)リリー
20:30	ベージックヨガ(30分)吉田由里			22:30	おやすみ前のヨガ&瞑想(30分)百花
20:30	リンパマッサージ&小顔フェイシャル(60分)KANAME			22:45	ディープリラックスヨガ(30分)JURI
20:30	ゆるゆる体操(30分)リリー			22:45	ピラティス(上級)(30分)Maki
20:45	肩こり改善ヨガ(30分)吉田由里			22:45	ねころも体操(30分)渡邊勢子
20:45	下半身ハランアップヨガ(30分)Washy			23:00	復讐女子【30分】Natsumi
20:45	リラックスリンパストレッチ(30分)TOMO			23:15	メディテーションヨガ(30分)HAYATO
21:00	ハタフロー(初級)(30分)エリサ				
21:00	からだほくしヨガ(30分)MIKA				
21:15	やさしいマタニティヨガ(肩こり+腰痛解消)(30分)Kimie				
21:15	きれいになるヨガ(30分)高橋千代				
21:15	美背ヨガ(初級)(30分)吉田由里				
21:15	ねころも体操(30分)リリー				
21:30	ムーンフローヨガ(30分)YACCO				
21:30	ディープリラックスヨガ(30分)kaori kuroiwa				
21:30	簡単女子体操(30分)櫻川敦子				
21:30	ウエスト引き締めるトレーニング(30分)Etsuko				
21:45	美ストレッチ(30分)リリー				
21:45	首肩リリース(60分)KANAME				
22:00	リラックスフローヨガ(30分)ゆき				
22:00	ハタフロー(初級)(30分)Kimie				
22:00	体操トレーニング(15分)リリー				
22:15	女性の目のための女性限定(30分)YACCO				
22:30	美背ヨガ(中級)(30分)廣沢久美子				
22:30	リンパケアヨガ(30分)渡邊勢子				
22:30	ヨガニードラ(30分)ERI				
23:00	ヨガセラピー(30分)ゆき				
23:00	おやすみ前のヨガニードラ(30分)YACCO				
23:00	小顔フェイシャルマッサージ(30分)KANAME				
23:15	ねころもヨガ(30分)廣沢久美子				
23:15	夜の顔ヨガがマタニティOK(30分)渡邊勢子				
23:30	からだほくしヨガ(30分)NIKKI				