

◆一宮スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------|------------------|
| 朝 | | | | | | 08:00 ★2 | 08:00 ★3 |
| | | | | | | フィーリング オブ ハピネス YUMI | リフレッシュヨガ MIHO |
| | 10:00 ★3 | 10:00 ★2 | 10:00 ★2 | 10:00 ★2 | 10:00 ★3 | 09:10 ★2 | 09:10 ★2 |
| | 代謝アップ のん | 癒しのキャンドルヨガ Y.ジュンコ | ストレッチポールエクササイズ NAOKO | モーニングリラックス Rena | リフレッシュヨガ MIHO | ボディケア NAOKO | リセットヨガ MIHO |
| | 11:10 ★2 | 11:10 ★3 | 11:10 ★2 | 11:10 ★3 | 11:10 ★2 | 10:20 ★3 | 10:20 ★2 |
| | Beauty デトックスヨガ Tamami | ボディシェイプピラティス MIHOKO | 運動不足解消ヨガ AYA | 太陽礼拝フロー Rika | ベーシックヨガ Asumi | ヘルシーシェイプ Rena | すっきり朝ヨガ ASAMI |
| | | | | | | 11:30 ★2 | 11:30 ★3 |
| | | | | | リラックスフロー Rena | 爽快フローヨガ AYA | |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | 18:15 ★3 | 18:15 ★3 | 18:15 ★4 | 18:15 ★3 | 18:15 ★2 | | |
| | 女性らしさを引き出すヨガ ミツエリ | 陰陽バランスヨガ KYOKO | ダイエット AKEMI | 脂肪燃焼ヨガ ASAMI | フィーリング オブ ハピネス YUMI | | |
| | 19:15 ★3 | 19:15 ★3 | 19:15 ★4 | 19:15 ★4 | 19:15 ★3 | | |
| | スローエナジーヨガ MIHO | しなやかBODYシェイプ Y.ジュンコ | ダイエット AKEMI | デトックス AKEMI | Music Style Yoga Yuzu | | |
| | 20:15 ★2 | 20:15 ★3 | 20:15 ★2 | 20:15 ★4 | 20:15 ★3 | | |
| | ほぐしヨガ MIHO | 疲労回復！発汗ヨガ ミツエリ | キャンドルナイトヨガ Y.ジュンコ | デトックス AKEMI | 美活ヨガ Mikitty | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

◆岐阜スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------|------------------|
| 朝 | | | | | | 08:30 ★2 | 08:30 ★1 |
| | | | | | | 整えるピラティス MIHOKO | ミュージックフロー ちかこ |
| | 10:00 ★3 | 10:00 ★2 | 10:00 ★4 | 10:00 ★2 | 10:00 ★2 | 09:40 ★3 | 09:40 ★4 |
| | Monday パワーヨガ MIHOKO | メンテナンスヨガ あお | エナジーフローヨガ ASAO | フィーリング オブ ハピネス YUMI | 骨盤調整リラックスヨガ ちかこ | 整えるヨガ AYA | ダイエットヨガ ちかこ |
| | 11:10 ★2 | 11:10 ★3 | | 11:10 ★3 | | 10:50 ★2 | 10:50 ★3 |
| | ストレッチポールピラティス MIHOKO | デトックスヨガ みお | | 脂肪燃焼 よね | | 運動不足解消ヨガ AYA | スタイルアップ よね |
| | | | | | | | |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | 18:30 ★3 | 18:30 ★2 | 18:30 ★3 | 18:30 ★4 | 18:30 ★3 | | |
| | 巡りヨガ AYA | やさしいヨガ AYA | おつかれさまyoga ちかこ | 体幹シェイプ 響 | Friday デトックスヨガ Minami | | |
| | 19:30 ★2 | 19:30 ★3 | 19:30 ★3 | 19:30 ★2 | 19:30 ★3 | | |
| | リラックス よね | ベーシックナイトヨガ AYA | ボディシェイプフロー Rika | 軽くなるヨガ 響 | ビューティーフローヨガ よね | | |
| | | 20:30 ★2 | 20:30 ★2 | 20:30 ★2 | | | |
| | | おやすみ前のRelaxヨガ Mikitty | タオル de カラダメンテヨガ Rika | ポール de リラックス NAOKO | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

◆千種スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|----------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 朝 | | | | | | 08:00 ★3 モーニングフローヨガ Hana | |
| | 09:00 ★2 | 09:00 ★2 | | | | 09:10 ★3 | 09:10 ★3 |
| | 凝りとりヨガ JUN | モーニングプリージングヨガ kimmy | | | | ボディバランスyoga MINA | 目覚めのティアープストレッチヨガ kimmy |
| | 10:10 ★2 | | 10:00 ★3 | 10:00 ★2 | 10:00 ★3 NEW | 10:20 ★3 | 10:20 ★2 |
| | 骨盤ケア Yukiho | | 代謝アップ★デトックスヨガ JUNKO | 汗かきヨガ miku | 一歩前進フローヨガ ミツエリ | ヘルシーボディ MINA | 歪みを整える骨盤ヨガ kimmy |
| | | | 11:10 ★2 | | | 11:30 ★2 | 11:30 ★3 |
| | | | 発汗ほぐれるヨガ JUN | | | 全身スッキリリセットヨガ 京美 | 疲労回復！発汗ヨガ ミツエリ |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | 18:00 ★3 | 18:00 ★3 | | 18:00 ★3 NEW | 18:00 ★2 | | |
| | ベーシックヨガ MINA | お尻・太もも痩せ！筋膜リリースヨガ miku | | 骨盤ボディメイク marie | むくみスッキリヨガ JUNKO | | |
| | 19:00 ★3 | 19:00 ★1 | 19:00 ★3 | 19:00 ★2 NEW | 19:00 ★2 | | |
| | コアトレ&ストレッチヨガ MINA | 息抜きヨガ miku | 全身しなやかフローヨガ 菜未 | リラックスストレッチヨガ marie | 疲労回復ヨガ YUKI | | |
| | | | 20:00 ★2 | 20:00 ★2 | | | |
| | | | 凝り解消ストレッチヨガ MINA | ゆるめる夜ヨガ CHICO | | | |
| | | | 21:00 ★2 | | | | |
| | | ビューティ-メンテナンスヨガ MINA | | | | | |

◆名駅スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|---------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 朝 | | | 09:00 ★2 | | 09:00 ★2 | 08:30 ★3 | |
| | | | 朝のリラックスピラティス 瑛里 | | モーニングリラックス Rena | 朝のリフレッシュヨガ SAKURA | |
| | 10:00 ★2 | | | | | 09:40 ★2 NEW | 09:40 ★3 |
| | モーニングフロー MIO | | | | | モーニングリラックスヨガ SAKURA | ヨガベーシック Ayaka |
| | | | | | | 10:50 ★3 | 10:50 ★3 |
| | | | | | | 代謝改善ヨガ AI | しなやかBODYフロー Y.ジュンコ |
| | | | | | | | |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | 12:00 ★1 |
| | | | | | | | Open heart & Relax♡ Y.ジュンコ |
| | | | | | | 14:00 ★3 | |
| | | | | | | Music Style Yoga Yuzu | |
| | | | | | | 15:10 ★2 | |
| | | | | | | リフレッシュ&グローヨガ Yukiho | |
| 夜 | 17:45 ★3 | 17:45 ★3 | 17:45 ★3 | 17:45 ★3 | 17:45 ★3 | | |
| | 心と身体スッキリヨガ marie | 太陽礼拝フロー Rika | フローヨガ MIO | 全身スッキリほぐしヨガ Kimiko | 腸活デトックスヨガ O.YUKA | | |
| | 18:45 ★3 | 18:45 ★3 | 18:45 ★2 | 18:45 ★3 | 18:45 ★3 | | |
| | 巡り促すデトックスヨガ 菜未 | 女性のためのヨガトレ O.YUKA | リラックスフロー MIO | 体質改善ヨガ HIROKO | 股関節集中ヨガ O.YUKA | | |
| | | 19:45 ★2 | 19:45 ★3 | 19:45 ★2 | | | |
| | | 背中スッキリヨガ O.YUKA | トータルケアヨガ aico | リラックスアロマヨガ MASUMI | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

◆栄伏見スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| 朝 | | | | | | | |
| | | | | 09:00 ★3 | | 09:00 ★3 | 09:00 ★2 |
| | | | | 気分スッキリストレッチヨガ SAKURA | | モーニングエナジーヨガ JUNKO | リラックスヨガ アロマ MASUMI |
| | | 10:00 ★2 | | | | 10:10 ★2 | 10:10 ★3 |
| | | 骨盤ほぐしヨガ JUNKO | | | | リセットヨガ JUNKO | コンディショニングヨガ MASUMI |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | | | | 17:45 ★3 | | | |
| | | | | 疲労回復！発汗ヨガ ミツエリ | | | |
| | 18:15 ★2 | 18:45 ★3 | 18:15 ★3 | 18:45 ★2 | 18:45 ★2 | | |
| | ベーシックヨガ Yuzu | 整えるリフレッシュヨガ Akari | ビューティーボディヨガ Satomi | リフレッシュフローヨガ Asumi | リンパストレッチ HIROKO | | |
| | 19:15 ★3 | 19:45 ★3 | 19:15 ★2 | | | | |
| | Music Style Yoga Yuzu | トータルケアヨガ aico | 夜の疲れリセットヨガ Satomi | | | | |
| | | | | | | | |

◆矢場町スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------|
| 朝 | | | | | 09:00 ★2 お腹やせ★腸活ヨガ JUNKO | | |
| | 10:00 ★3 | | 10:00 ★2 | | | | |
| | 骨盤調整&ウエストシェイプ kimmy | | モーニングリラックスyoga ERIS | | | | |
| | | | | | | 10:30 ★2 | 10:30 ★2 |
| | | | | | | 心と体のバランスを整える癒しのヨガ YUKI | ほどけるヨガ miku |
| | | | | | | 11:40 ★3 | 11:40 ★3 |
| | | | | | | 魅せる！しなやかボディピラティス 瑛里 | ねじるヨガ miku |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | | | | | | | |
| | | 18:45 ★4 脂肪燃焼ヨガ JUNKO | | 18:45 ★4 お腹引き締めトレーニング 瑛里 | | | |
| | | 19:45 ★2 | | 19:45 ★2 | | | |
| | | ゆるダイエットヨガ JUNKO | | 心と身体を癒すリラックスヨガ 瑛里 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

◆金山スタジオ◆11/21～レッスンスケジュール

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| 朝 | | | | | | | |
| | | | | | 09:00 ★3 | 09:30 ★2 | 09:30 ★3 |
| | | | | | ゆるめる！整う！股関節ヨガ Mayo | タオル de カラダメンテヨガ Rika | Enjoy Yoga Kimiko |
| | 10:00 ★3 | | 10:30 ★3 | 10:00 ★2 NEW | 10:10 ★2 | 10:40 ★3 | 10:40 ★3 |
| | ヘルシーシェイプ Rena | | おはYOGA☆リラックス さやぴ | のんびり朝ヨガ アスカ | モーニングリラックスヨガ SAKURA | ボディシェイプフロー Rika | フローヨガ MIO |
| | | 11:00 ★2 | | 11:10 ★3 | | 11:50 ★2 | 11:50 ★3 |
| | | 背中スッキリヨガ O.YUKA | | 引き締め★ビューティーヨガ トレ さやぴ | | 腸活ヨガ miku | 体幹アップ！フローヨガ Yuzu |
| 祝日は午前クラスのみ開催します。 | | | | | | | |
| 昼 | | 13:00 ★2 | 13:00 ★2 | | | 13:00 ★1 | 13:00 ★2 |
| | | 骨盤調整 MIO | リンパスッキリ&深呼吸ヨガ YOKO | | | 息抜きヨガ miku | ストレッチヨガ Yuzu |
| | | 14:10 ★3 | | | | | |
| | | リフレッシュヨガ☆ Rena | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 夜 | | 17:45 ★2 | | 17:45 ★3 | 17:45 ★2 | | |
| | | 肩こり解消ヨガ SAKURA | | 代謝アップ MIO | 月礼拝 yuu | | |
| | 18:30 ★3 | 18:45 ★2 | 18:30 ★3 | 18:45 ★2 | 18:45 ★3 | | |
| | 代謝アップ★ヨガ JUNKO | 心と身体を癒すリラックスヨ ガ 瑛里 | 心身を整える 陰陽ヨガ kimmy | 骨盤調整 MIO | パワーエナジーヨガ yuu | | |
| | 19:30 ★2 | 19:45 ★3 | 19:30 ★2 | 19:45 ★3 | 19:45 ★3 | | |
| | すっきりリンパヨガ JUNKO | ヒップアップピラティス 瑛里 | 歪みを整える骨盤ヨガ kimmy | バランスUPビューティーヨガ Akari | 体整うリラックスヨガ 菜未 | | |
| | | | 20:30 ★2 | | | | |
| | | | リラクゼーションヨガ kazu | | | | |