

2026年1月～3月

■休館日：毎月15日

CLASS SCHEDULE

theBIRTH®days

HOT クラス 常温 クラス GYM レッスン

MON	TUE	WED	TUR	FRI	SAT
月	火	水	木	金	土・祝
<div>YOGA GYM</div> <div>10:00 OPEN</div> <div>10:10-10:25</div> <div>腰痛予防と改善のための TRXとストレッチ</div> <div>10:30-11:15</div> <div>★★ リフレッシュヨガ KUMI</div> <div>13:10-13:25</div> <div>腰痛予防と改善のための TRXとストレッチ</div> <div>13:30-14:15</div> <div>★★★ アクティブフロー ATSUKO</div> <div>18:15-19:00</div> <div>★★★ アクティブフロー ATSUKO</div> <div>19:05-19:20</div> <div>バースサイズ ATSUKO</div> <div>19:30-20:15</div> <div>★★★ ホットピラティス SAKI</div> <div>20:00-20:15</div> <div>体感強化と安定 トレーニング</div> <div>20:30-21:15</div> <div>★ ナイトストレッチ AKI</div> <div>22:00 CLOSE</div>	<div>YOGA GYM</div> <div>10:00 OPEN</div> <div>10:10-10:25</div> <div>体感強化と安定 トレーニング</div> <div>10:30-11:30</div> <div>★★ コアヨガアドバンス CHIE</div> <div>13:10-13:25</div> <div>体感強化と安定 トレーニング</div> <div>13:30-14:30</div> <div>★★ IGNITE SLOW YOGA MOMOKO</div> <div>18:15-19:15</div> <div>★ DEEP BREATH ヨガ MINAMI</div> <div>19:30-20:30</div> <div>★★★ IGNITE ONE YOGA MOMOKO</div> <div>19:35-19:50</div> <div>サーキット トレーニング ALEX</div> <div>22:00 CLOSE</div>	<div>YOGA GYM</div> <div>10:00 OPEN</div> <div>10:10-10:25</div> <div>腰痛予防と改善のための TRXとストレッチ</div> <div>10:30-11:15</div> <div>★ (セミホット) ベーシックヨガ AI</div> <div>13:10-13:25</div> <div>体感強化と安定 トレーニング</div> <div>パーソナルヨガ 受付時間 ※予約制度</div> <div>18:15-19:00</div> <div>★ ほっとリセットヨガ MACO</div> <div>19:05-19:20</div> <div>ボディバランス MACO</div> <div>19:30-20:15</div> <div>★★★ リフレッシュフロー MARIKA</div> <div>20:00-20:15</div> <div>ボディバランス MACO</div> <div>20:30-21:15</div> <div>★★ ココロカラダ整うヨガ MARIKA</div> <div>22:00 CLOSE</div>	<div>YOGA GYM</div> <div>10:00 OPEN</div> <div>10:10-10:25</div> <div>姿勢改善ストレッチ MACO</div> <div>10:30-11:30</div> <div>★★★ メンテナンスヨガ YAKO</div> <div>13:30-14:30</div> <div>★★ マットピラティス SAKI</div> <div>18:30-19:45</div> <div>★★★ アシュタンガヨガ YAKO</div> <div>19:35-19:50</div> <div>ヒップアップ15</div> <div>20:00-21:00</div> <div>★★ デトックスフロー CHIE</div> <div>22:00 CLOSE</div>	<div>YOGA GYM</div> <div>10:00 OPEN</div> <div>10:10-10:25</div> <div>サーキット トレーニング ALEX</div> <div>10:30-11:15</div> <div>★★ ゆっくりフロー ATSUKO</div> <div>13:10-13:25</div> <div>腰痛予防と改善のための TRXとストレッチ</div> <div>13:30-14:15</div> <div>★ (セミホット) エイジングヨガ MIWA</div> <div>18:15-19:00</div> <div>★★ チャクラヨガ MARIKA</div> <div>19:05-19:20</div> <div>ダイエット トレーニング YUI</div> <div>19:30-20:15</div> <div>★★ Bodymake&ルーシー YUI</div> <div>20:00-20:15</div> <div>ボディバランス MACO</div> <div>20:30-21:15</div> <div>★★ (セミホット) リカバリーヨガ JUNKO</div> <div>22:00 CLOSE</div>	<div>YOGA GYM</div> <div>10:00 OPEN</div> <div>10:15-11:15</div> <div>シャッフルクラス シャッフル インストラクター</div> <div>15:00-15:45</div> <div>★★ ベーシックヨガ YAKO</div> <div>17:00-17:15</div> <div>体感強化と安定 トレーニング</div> <div>17:45-18:30</div> <div>★ (セミホット) めぐり整うヨガ KEINA</div> <div>19:00 CLOSE</div>

体験・ヨガ初心者の方におすすめなクラスです
(全てのクラスで体験可・練習暦など関係なくご参加いただけます)

★ 星の数は運動量を示しています。その日の体調に合わせて受講下さい
■ 天候により、開催スタジオを変更します

■ スタジオ環境・スケジュールが変更になることがあります
■ 代行情報は公式LINEでお知らせします 店舗にてご登録下さい