

2026年1月～3月

CLASS SCHEDULE

theBIRTH ® days

■休館日：毎月15日

HOT クラス 常温 クラス GYM レッスン

MON
月

TUE
火

WED
水

TUR
木

FRI
金

SAT
土・祝

YOGA GYM
10:00 OPEN

10:10-10:25
腰痛予防と改善の為の
TRXとストレッチ

10:30-11:15
★★リフレッシュヨガ
KUMI

13:10-13:25
腰痛予防と改善の為の
TRXとストレッチ

13:30-14:15
★★★
アクティブフロー
ATSUKO

18:15-19:00
★★★
アクティブフロー
ATSUKO

19:05-19:20
バースサイズ
ATSUKO

19:30-20:15
★★★
ホットピラティス
SAKI

20:30-21:15
★ナイトストレッチ
AKI

22:00 CLOSE

10:10-10:25
体感強化と安定
トレーニング

10:30-11:30
★★コアヨガアドバンス
CHIE

13:10-13:25
体感強化と安定
トレーニング

13:30-14:30
★★IGNITESLOWYOGA
MOMOKO

18:15-19:15
★DEEP BREATH ヨガ
MINAMI

19:30-20:30
★★★IGNITE ONE YOGA
MOMOKO

19:35-19:50
サーフィット
トレーニング
ALEX

20:30-21:15
★★ココロカラダ整うヨガ
MARIKA

22:00 CLOSE

10:10-10:25
腰痛予防と改善の為の
TRXとストレッチ

10:30-11:15
★セミホット
ベーシックヨガ
AI

13:10-13:25
体感強化と安定
トレーニング

13:30-14:30
パーソナルヨガ
受付時間
※予約制度

18:15-19:00
★ほっとりリセットヨガ
MACO

19:05-19:20
ボディバランス
MACO

19:30-20:15
★★★リフレッシュフロー
MARIKA

20:00-20:15
ボディバランス
MACO

22:00 CLOSE

10:10-10:25
姿勢改善ストレッチ
MACO

10:30-11:30
★★★メンテナンスヨガ
YAKO

13:10-13:25
体感強化と安定
トレーニング

13:30-14:30
★★マットピラティス
SAKI

18:30-19:45
★★★アシュタンガヨガ
YAKO

19:05-19:20
ボディバランス
MACO

19:35-19:50
ヒップアップ15

20:00-21:00
★★デトックスフロー
CHIE

22:00 CLOSE

10:10-10:25
サーフィット
トレーニング
ALEX

10:30-11:15
★★ゆっくりフロー
ATSUKO

13:10-13:25
腰痛予防と改善の為の
TRXとストレッチ

13:30-14:15
★セミホット
エイジングヨガ
MIWA

18:15-19:00
★★チャクラヨガ
MARIKA

19:05-19:20
ダイエット
トレーニング
YUI

19:30-20:15
★★Bodymake&ルーター
YUI

20:00-20:15
ボディバランス
MACO

22:00 CLOSE

10:15-11:15
シャッフルクラス
シャッフル
インストラクター

15:00-15:45
★★ベーシックヨガ
YAKO

17:00-17:15
体感強化と安定
トレーニング

17:45-18:30
★セミホット
めぐり整うヨガ
KEINA

19:00 CLOSE