

祝日スケジュール

7/20(月)	
	マシンピラティス ヨガ/マットピラティス
9:00	美背中 ピラティス 初級 HINAKO
9:30	エナジーフローヨガ 初級 YON
10:00	美尻美脚 ピラティス 初級 HINAKO
10:30	美ボディヨガ 初級 Mika
11:00	Music Feel Yoga (BASIC) 初級 Hitomi
11:30	肩こり解消 ピラティス 初級 HINAKO
12:00	スタイルアップ ピラティスレベル2 初級 HINAKO
12:30	ムーンサイクル ヨガ 初級 Nozomi
13:00	スタイルアップ ピラティスレベル1 初級 Misa
13:30	NEW 夏のむくみ デトックスヨガ 初級+Machiko
14:00	リフレッシュ ピラティス 初級 Misa
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	

7/20(月) 祝日 営業時間
9:00~19:00

効果実感!YO・GANのパーソナルレッスン

パーソナルトレーニング

- 運動初心者の方
- 身体を変えたい方
- 肩こり・腰痛など痛みを治したい
- 一人では痩せられない方
- ダイエットが続かない方



加圧トレーニング

- 短期間で身体を変えたい方
- 若返り・美肌効果を得たい方
- 筋力を増やしたい方
- ダイエットしたい方
- 血流改善したい方



ピラティスパersonal

- ピラティス初心者の方
- ピラティスを難しく感じた方
- 姿勢改善したい方
- インナーマッスルを鍛えたい方
- 肩こり・腰痛のある方



【パーソナル料金】初回 5,000円 / 2回目以降 6,500円 ~
(月4回プラン料金)

運動との組み合わせがおすすめ!

パーソナルストレッチ

- 身体の硬い方
- 運動などのケガ予防をしたい方
- 関節の可動域を広げたい方
- 運動効果を高めたい方



【料金】初回 7,000円 / 2回目以降 7,300円 ~
(10万フリー料金)

店舗営業時間

- ◇平日 9:30~21:30 ◇電話受付 9:00~21:00 ◇岩盤浴 10:00~20:00 (受付時間)
※木曜 9:30~22:00
- ◇土/日/祝日 9:00~19:00 ◇電話受付 9:00~18:00 ◇岩盤浴 9:30~17:00 (受付時間)
※朝9時半・10時スタートのレッスンは当日お電話でのキャンセルは出来ませんのでお気を付けください。

アロママッサージ/筋膜リリーススケジュール

2026.07

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
Harada:ヨガンアロマ/痩身 セルゼロ/フェイシャル・ピーリング Sasagawa:痩身セルゼロ/ピーリング		1 パーソナル ストレッチ	2 Harada Sasagawa	3 Harada	4 Sasagawa	5 Kinoue Sasagawa
6 定休日	7 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	8 筋膜リリース パーソナル ストレッチ	9 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	10 Harada	11 Sasagawa	12 Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
13	14 Harada Sasagawa	15 パーソナル ストレッチ	16 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	17 Harada	18 Kinoue Sasagawa	19 パーソナル ストレッチ
20 筋膜リリース	21 Harada Sasagawa パーソナル ストレッチ	22 パーソナル ストレッチ	23 Harada パーソナル ストレッチ	24 Harada	25 Sasagawa	26 Kinoue Sasagawa パーソナル ストレッチ
27 筋膜リリース	28 Harada Sasagawa	29	30 Harada	31 Harada	Kinoue:極上オーダーメイドエステ/ ヨガンアロマ/痩身セルゼロ/ピーリング 筋膜リリース:Tokuyama パーソナルストレッチ:Akane	

パーソナル個室トレーナースケジュール 【各メニュー有資格トレーナーが担当】

2026.07

mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
パーソナルトレーニング Sasagawa/Akane/Machiko マスターストレッチ Kawakami/Machiko		1 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	2 (ピラ)Kawakami Sasagawa	3 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	4 Sasagawa (ピラ)Misa	5 (ピラ)Jun Sasagawa (ピラ)Yuki
6 定休日	7 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	8 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	9 (ピラ)Kawakami Sasagawa Akane	10 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	11 Sasagawa (ピラ)K.mari	12 Sasagawa Akane (ピラ)Yuki
13 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	14 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	15 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	16 Sasagawa Akane	17 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	18 Sasagawa (ピラ)Misa	19 (ピラ)Jun Akane (ピラ)Yuki
20 (ピラ)Machiko	21 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	22 Akane (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	23 (ピラ)Kawakami Akane	24 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	25 Sasagawa (ピラ)Misa	26 (ピラ)Jun Sasagawa Akane
27 (ピラ)K.mari (ピラ)Machiko	28 Akane (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun	29 (ピラ)Misa (ピラ)Machiko	30 (ピラ)Kawakami	31 (ピラ)Kawakami (ピラ)Jun (ピラ)Kumiko	加圧トレーニング Sasagawa/Kawakami ピラティスパersonal Kawakami/Machiko/Jun/Misa/ Kumiko/K.mari/Yuki	