

## 2025年11月レッスンスケジュール LAVA YUKALA小山店(全スタジオ:男女共用)

※2025年11月29日02:05 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

1日(土)												2日(日)						3日(月)								
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ			
10分								10分								10分										
08:00-09:00 FS-P 秋山								08:00-08:20 ◇×うちヨガ20								08:00-09:00 ◇×ANYWHERE										
								08:00-20:00 ◇×マシンジム								08:00-09:00 サウトE 高橋大成										
									08:30-08:50 ◇×うちヨガ20								08:15-08:45 ◇×うちヨガ30									
10分										10分							08:00-20:00 ◇×ANYWHERE									
09:30-10:30 ヨガピギナー 賀陽	◆BROMGAGA 高田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 増田	09:30-10:00 ◎ピラLower+ 増田	10分	10分	10分	09:10-10:10 ◇×ニカデ									08:00-09:00 タイチナ 増田										
										10分							08:30-09:30 ◇×美尻									
										10分							08:00-08:20 ◇×ANYWHERE									
11:00-12:00 美尻 賀陽	◆BROMIX6 高田	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 増田	11:00-11:30 ◎ピラUpper+ 増田	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	08:00-09:00 ◇×マシンジム									
																	09:00-10:00 ◇×マシンジム									
10分																	09:30-10:00 リハリフレッシュ 増田									
12:30-13:30 リラックス 賀陽	◆BRO2LATIN 秋山	12:30-13:20 ◎ピラLower+ 増田	12:30-13:00 ◎ピラLower+ 増田	12:45-13:45 ◇×お腹	10分	10分	10分										09:45-10:45 ◇×PW初級									
																	10:00-11:00 ◇×マシンジム									
																	11:00-12:00 ◇×マシンジム									
14:00-15:00 美脚 阿久津		14:00-14:50 ◎ピラB+ 神山	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60														11:00-12:00 見学会 湯原									
																	11:00-12:00 ◆BRO1ROCK4 森									
10分																	11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 湯原									
15:30-16:30 ヨガB 阿久津	◆BROWA3 高田	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 神山	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 神山	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45	10分	10分	10分										11:00-11:45 ◇×うちヨガ45									
																	12:00-13:00 ◇×マシンジム									
																	12:30-13:00 ヨガピギナー 賀陽									
16:50-18:05 MYB 森		17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 白川	17:00-18:00 ◎ピラH&L+ 白川	17:30-18:30 ◇×骨盤	10分	10分	10分										12:30-13:00 ◆BRO1WA2 森									
																	12:30-13:20 ◎ピラH&L+ 湯原									
18:30-19:30 カラダほぐし 湯原	◆BRO3HARD 森	18:40-19:10 ◎ピラB&A+ 白川	18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 白川	18:45-19:45 ◇×サウンドA	10分	10分	10分										13:00-14:00 ◇×マシンジム									
																	13:30-14:00 見学会 白川									
20:00-21:00 肩こり 湯原	◆BRO2LATIN 森	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 白川	20:00-20:30 ◎ピラRefBody 白川	20:00-21:00 ◇×上半身初級	10分	10分	10分										14:00-15:00 ◇×マシンジム									
																	14:30-15:00 見学会 高橋大成									
21:00-22:00 ◇×マシンジム																	15:00-16:00 ◇×マシンジム									
10分													10分					10分								
08:00-09:00 FS-P 秋山													08:00-09:00 ◇×マシンジム					08:00-09:00 タイチナ 増田								
													08:30-08:50 ◇×マシンジム					08:30-09:30 ◇×美尻								
													08:00-09:00 タイチナ 増田					08:00-09:00 ◇×ANYWHERE								
10分													08:30-09:30 ◇×マシンジム					09:00-10:00 ◇×マシンジム								
09:30-10:30 ヨガピギナー 賀陽	◆BROMGAGA 高田	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 増田	09:30-10:00 ◎ピラLower+ 増田	10分	10分	10分	09:10-10:10 ◇×ニカデ									09:30-10:00 タイチナ 増田										
													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 ◇×マシンジム								
													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分													09:30-10:30 カラダほぐし 湯原					09:00-10:00 タイチナ 増田								
10分																										





10日(月)							11日(火)							12日(水)									
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	
09:00-10:00 ニーウテ 高橋大成				09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム								08:00-09:00 ◇×マシンジム									
10:30-11:30 ネイチャー 高橋大成	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 神山	10:10-11:10 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム			10:00-11:00 SP 高田			10:00-11:00 ◇×マシンジム			09:00-10:00 ヨガフローラ 白川		09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム			10:00-11:00 ◇×マシンジム		
12:00-13:00 かうだまくし 高橋大成	12:00-12:30 ◆BRO1WA2 秋山	12:00-12:50 ◎ピラB+ 神山	12:30-13:30 ◇×上半身初級		11:20-12:20 ◇×ヨガヒキナ	11:00-12:00 ◇×マシンジム					11:00-12:00 ◇×マシンジム			10:30-11:40 ★ハトのボーズ 白川	10:30-11:00 ◆BRO2LATIN 秋山	10:30-11:20 ◎ピラB+ 神山	10:10-11:10 ◇×サウンドE		11:20-12:20 ◇×リバーブル		10:00-11:00 ◇×マシンジム		
13:30-14:30 美尻 増田	13:30-14:00 ◆BRO2LATIN 秋山	13:30-14:20 ◎ピラWaist+ 神山	13:40-14:40 ◇×美尻		12:00-13:00 ◇×マシンジム					12:00-13:00 ◇×マシンジム			12:00-13:00 サウンドE 浅井	12:00-12:30 ◆BROMIX5 秋山	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 神山	12:30-13:30 ◇×PW初級			12:00-13:00 ◇×マシンジム				
15:00-16:00 SP 白川	15:00-15:30 ◆BROMIX6 高田	15:00-16:00 10分 ◇×うちヨガ60	15:20-16:10 ◎ピラLower+ 増田		15:00-16:00 ◇×マシンジム			●14:15-14:45 見学会 森			14:00-15:00 ◇×マシンジム			13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 ◆BRO1WA 浅井	13:30-14:00 ◆BRO1WA 浅井	13:40-14:40 ◇×ネイチャー			13:00-14:00 ◇×マシンジム	●13:30-14: 見学会 高橋大成		
16:30-17:30 エナジー 白川	16:30-17:00 ◆BROMGAGA 高田	16:40-17:30 ◎ピラUpper+ 神山	16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:10-16:55 ◇×マシンジム			●15:45-16:15 見学会 賀陽			15:00-16:00 ◇×マシンジム			15:00-16:00 エントB 阿久津	15:00-16:00 ◎ピラChestSR 高橋美裕	14:50-15:50 ◇×ヨガフローラ			15:00-16:00 ◇×マシンジム	●15:00-15: 見学会 高田			
18:00-19:00 リラクス 賀陽			18:10-19:00 ◎ピラJumpM 森	18:10-19:10 ◇×サウンドA	18:00-19:00 ◇×マシンジム			●17:00-17:30 見学会 秋山			17:00-18:00 ◇×マシンジム			16:00-17:00 ◇×マシンジム	16:30-17:30 開脚 増田	16:30-17:20 ◎ピラH&L+ 白川	16:10-17:10 ◇×お腹		16:00-17:00 ◇×マシンジム	●16:30-17: 見学会 増田			
19:30-20:30 PW初級 賀陽			19:40-20:10 ◆BRO2HH 浅井	19:50-20:20 ◎ピラCore 森	19:20-20:20 ◇×開脚			●17:45-18:15 見学会 浅井			17:00-18:00 ◇×マシンジム			17:00-18:00 ◇×マシンジム	17:30-18:30 ◇×下半身初級				17:00-18:00 ◇×マシンジム	●17:30-18: 見学会 浅井			
21:00-22:00 ヨガフローラ 賀陽	21:00-21:30 ◆BROWWA 浅井	20:50-21:30 ◎ピラHipLine 森	20:30-21:30 ◇×リラクス		20:00-21:00 ◇×マシンジム					18:00-19:00 ◇×マシンジム			18:00-19:00 青中美人 湯原	18:30-19:00 ◆BROWWA3 高田	18:10-18:00 ◎ピラB+ 高橋美裕	18:45-19:45 ◇×美尻		18:00-19:00 ◇×マシンジム					
										19:00-20:00 ◇×マシンジム			19:00-20:00 ◇×マシンジム			19:30-20:30 エントB 湯原	19:30-20:20 ◆BROMGAGA 高田	19:40-20:10 ◎ピラRefCore 高橋美裕	19:45-20:45 ◇×ヨガ		19:00-20:00 ◇×マシンジム		
										20:00-21:00 ◇×マシンジム			20:00-21:00 ◇×マシンジム				20:00-21:00 ◇×うちヨガ60			20:00-21:00 ◇×マシンジム			
													21:00-22:00 ◇×マシンジム			21:00-22:00 カラダまくし 湯原	21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田	20:50-21:40 ◎ピラH&L+ 高橋美裕	21:10-21:55 ◇×うちヨガ45			21:00-22:00 ◇×マシンジム	

13日(木)								14日(金)								15日(土)								
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	
09:00-10:00 お腹 高橋大成				09:10-10:10 ◇×上半身初級	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム		09:00-10:00 美尻 増田			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム		08:00-08:00 肩こり 湯原		08:00-08:20 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム					
10:30-11:30 下半身キレイ初級 高橋大成	10:30-11:00 ◆BRO2HH 浅井	10:30-11:20 ◎ピラLower+ 増田	10:20-11:20 ◇×ハーモニックBY	10:00-11:00 ◇×マシンジム				10:30-11:30 上半身入りきり初級 増田	10:30-11:00 ◆BRO2STR 森	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 白川	10:00-11:00 ◇×マシンジム	10:30-10:55 ◇×うちヨガ45		09:30-10:40 ヨガ+ 森	09:30-10:00 ◆BRO3HARD 森	09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 神山	08:30-09:30 ◇×ヨガビギナー							
12:00-13:00 PW上級 白川	12:00-12:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 増田	12:00-12:50 ◇×マシンジム	12:00-13:00 ◇×マシンジム	●12:15-12:45 見学会 高橋大成	12:00-13:00 リバーリフレッシュ 増田	12:00-12:50 ◆BRO1WA2 森	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 白川	12:10-12:55 ◇×うちヨガ45	11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 ◆BRO2LATIN 森	11:00-11:50 ◎ピラLower+ 神山	11:00-11:45 ◇×うちヨガ45	09:00-10:00 ◇×マシンジム		09:00-10:00 ◇×マシンジム								
13:30-14:30 SP 白川	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 増田	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60	12:40-13:40 ◇×美尻	13:00-14:00 ◇×マシンジム				13:30-14:00 ヨガフロ-8 森	13:30-14:00 ◆BRO4ROCK4 白川	13:30-14:00 ◎ピラRefBody 白川	13:00-14:00 ◇×ヨガビギナー	13:00-14:00 ◇×マシンジム	12:30-13:30 美尻 賀陽	12:30-13:20 ◎ピラ+ 神山	12:00-13:00 ◇×うちヨガ60	12:00-13:00 ◇×マシンジム		12:45-13:15 見学会 高橋美裕						
15:00-16:00 PW初級 賀陽	15:00-15:30 ◆BRO1MDX7 浅井	15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 高橋美裕	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45	15:00-16:00 ◇×マシンジム				15:00-16:00 ●15:30-16:00 見学会 高田	15:00-16:00 ◎ピラBackStyle 森	15:00-16:00 ●15:30-16:30 睡眠 高橋大成	15:10-16:10 ◇×開脚	14:00-15:05 ◇×お腹	14:00-15:00 ◆BRO1WA 阿久津	14:00-14:50 ◎ピラA+ 森	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60	14:00-15:00 ◇×マシンジム		14:15-14:45 見学会 高田	14:15-14:45 見学会 高橋大成					
16:30-17:30 ヨガフローラ 賀陽	16:30-17:20 ◎ピラB+ 高橋美裕	17:05-18:05 ◇×リバーフロー	16:00-17:00 ◇×上半身初級	16:00-17:00 ◇×マシンジム				16:30-17:30 ◇×ヨガB スクリーン	16:30-17:20 ◎ピラLower+ 高橋美裕	16:30-17:15 ◇×ヨガフローラ	16:15-17:15 ◇×ヨガフローラ	16:00-17:00 ◇×マシンジム	15:30-16:30 AJ 美脚 阿久津	15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 湯原	15:10-16:10 ◇×ヨガフロ-B	16:00-17:00 ◇×マシンジム		16:00-16:30 見学会 森						
18:00-19:00 肩こり 湯原				18:00-19:00 ◇×マシンジム				18:00-19:00 ●18:15-18:45 見学会 白川	18:00-19:00 AJ お腹 高橋大成	18:00-19:00 ●18:20-18:50 ◎ピラRefCore 高橋美裕	18:40-19:10 ◆BROMDX6 高田	18:30-19:30 ◇×PW初級	18:30-19:30 ◆BRO1MX7 浅井	18:30-19:30 ◎ピラUpper+ 高橋美裕	18:00-19:00 ◇×マシンジム		18:45-17:15 見学会 白川	18:45-17:15 見学会 森	16:20-17:20 ◇×リラックス					
18:40-19:10 ◆BROWA3 高田	18:40-19:10 ◎ピラBackBody 高橋美裕	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 湯原	19:10-20:10 ◇×下半身初級	19:00-20:00 ◇×マシンジム				19:30-20:30 AJ ヨガB 阿久津	19:50-20:20 ◆BROMGAGA 高田	19:30-20:20 ◎ピラB+ 高橋美裕	19:40-20:40 ◇×サウンドE	19:40-21:15 ◇×うちヨガ30	17:00-18:00 ◆BRO1MX7 高橋大成	17:00-17:50 ◎ピラH&L+ 高橋美裕	17:30-18:00 ◇×うちヨガ30	17:00-18:00 ◇×マシンジム		18:00-19:00 見学会 阿久津	18:00-19:00 見学会 阿久津	18:00-19:00 ◇×マシンジム				
19:30-20:30 美脚 阿久津	19:50-20:20 ◆BROMGAGA 高田	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 湯原	20:20-21:20 ◇×マシンジム	20:00-21:00 ◇×マシンジム				20:00-21:00 AJ ヨガB 阿久津	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30	20:00-21:00 AJ ヨガA 秋山	20:00-21:00 ◆BROMIX6 秋山	20:00-21:00 ◎ピラChestSR 高橋美裕	20:00-21:00 AJ ヨガA 秋山	20:00-21:00 ◇×マシンジム	20:00-21:00 ◇×マシンジム		19:40-20:10 18:30-19:00 ◎ピラBackBody 高橋美裕	19:40-20:10 18:30-19:00 ◎ピラBackBody 高橋美裕	18:00-19:00 ◇×マシンジム					
21:00-22:00 ヨガB 阿久津	21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田	21:00-21:50 ◎ピラH&L+ 湯原	21:00-22:00 ◇×マシンジム	21:00-22:00 ◇×マシンジム				21:00-21:30 ◆BROWA3 高田	21:00-21:30 ◎ピラChessSR 高橋美裕	21:00-22:00 ◇×マシンジム	21:00-22:00 ◇×マシンジム						21:00-22:00 ◇×マシンジム	21:00-22:00 ◇×マシンジム						

16日(日)							17日(月)							18日(火)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	-		
08:00-09:00 美尻 賀陽					08:00-08:20 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム											
					08:30-08:50 ◇×うちヨガ20													
09:30-10:30 ヨガフーリラ 賀陽					09:00-10:00 ◇×うちヨガ60 白川		09:00-10:00 ◇×マシンジム	09:00-10:00 サウンドE 浅井			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム					
					10:10-10:55 ◇×うちヨガ45 白川		10:00-11:00 ◇×マシンジム				09:50-10:50 ◇×ネイチャー							
11:00-12:00 美脚 阿久津	11:00-11:30 ◆BRO1ROCK4 森	11:00-11:50 ◎ピラ+ 神山	11:00-12:00 ◇×リバリフレ			11:00-12:00 ◇×マシンジム	10:30-11:30 ヨガビギナー 賀陽	10:30-11:30 ◎ピラLower+ 増田		10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 増田	11:00-11:45 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム					
													11:00-12:00 ◇×マシンジム					
12:30-13:30 PW初級 賀陽				12:30-13:20 ◎ピラWaist+ 神山	12:10-13:10 ◇×ハーモニックBY		12:00-13:00 ◇×マシンジム	●12:00-12:30 見学会 森	12:00-13:00 AJ 美尻 賀陽	12:00-12:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 増田	12:00-13:00 ◇×うちヨガ60		12:00-13:00 ◇×マシンジム				
													12:10-13:00 ◇×マシンジム					
14:00-15:00 ヨガB 阿久津	14:00-14:30 ◆BRO1WA2 森	14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 湯原			14:30-15:30 ◇×サウンドA		13:00-14:00 ◇×マシンジム		13:30-14:30 リラックス 高田			13:10-14:10 ◇×お腹		12:45-13:15 見学会 秋山				
													13:00-14:00 ◇×マシンジム					
15:30-16:30 AJ 美脚 阿久津	15:30-16:00 ◆BRO2STR 森	15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 湯原			15:40-16:40 ◇×ヨガキナー		14:00-15:00 ◇×マシンジム	●14:15-14:45 見学会 賀陽			14:20-15:20 ◇×ヨガフーリラ		14:00-15:00 ◇×マシンジム	●14:15-14:45 見学会 森				
													15:00-16:00 ◇×マシンジム					
17:00-18:00 AJ お腹 高橋大成	17:00-17:30 ◆BROMIX5 秋山	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 湯原			16:50-17:50 ◇×リラックス		15:00-16:00 ◇×マシンジム	●15:00-15:30 見学会 秋山	15:00-16:00 下半身ヨガ中級 高田	15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 湯原	15:30-16:30 ◇×ハーモニックBY		15:00-16:00 ◇×マシンジム	●15:15-15:45 見学会 森				
													16:00-17:00 ◇×マシンジム					
18:30-19:30 サウンドE 高橋大成	18:40-18:10 ◆BRO2LATIN 秋山	18:40-19:30 ◎ピラLower+ 湯原			18:10-19:10 ◇×うちヨガ60		17:00-18:00 ◇×マシンジム	●17:15-17:45 見学会 阿久津	16:30-17:30 ◇サウンドA スクリーン	16:30-17:30 ◆BROMIX6 高田	16:40-17:40 ◎ピラUpper+ 湯原	16:40-17:40 ◇×下半身初級		16:00-17:00 ◇×マシンジム	●16:45-17:15 見学会 秋山			
													17:00-18:00 ◇×マシンジム					
20:00-21:00 かうだほぐし 高橋大成					20:00-21:00 ◇×下半身初級		20:00-21:00 ◇×マシンジム		21:00-22:00 ◇×マシンジム		21:00-22:00 ◆BRO2LATIN 森	21:00-21:30 骨盤 秋山	21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 湯原	21:00-22:00 ◇×リバリフレ		20:00-21:00 ◇×マシンジム		
													21:00-22:00 ◇×マシンジム					

19日(水)								20日(木)								21日(金)							
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ
09:00-10:00 お腹 高橋大成					09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	09:00-10:00 PW中級 高橋大成			09:00-21:00 ◇×上半身初級	09:00-10:00 ◇×マシンジム			●09:00-10:00 ヨガフローラ 浅井	09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 湯原	09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム				
					10分	09:50-10:50 ◇×サウンドA																	
10:30-11:30 ネイチャ 高橋大成		10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 白川			10:00-11:00 ◇×マシンジム			10:30-11:30 カラダほぐし 高橋大成	◆BRO2LATIN 森	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 湯原	10:15-11:15 ◇×サウンドE					10:30-11:00 ◆BRO1MIX7 浅井	10:30-11:00 ◆BRO1MIX7 浅井	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60					
					10分	11:00-11:45 ◇×うちヨガ45										11:00-12:00 ◇×マシンジム							
12:00-13:00 カラダほぐし 高橋大成	◆BRO1ROCK2 浅井	12:00-13:00 ◎ピラRefBody 白川			12:00-13:00 ◇×マシンジム			12:00-13:00 AJお腹 高橋大成	◆BRO1ROCK4 森	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 湯原	12:40-13:40 ◇×下半身初級					12:00-13:00 ◆BRO1WA 浅井	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 湯原	12:00-13:00 ◇×うちヨガ60					
					10分	13:00-14:00 ◇×上半身初級										13:00-14:00 ◇×マシンジム							
13:30-14:30 ◆BRO1MDX7 浅井	13:30-14:00 ◆BRO1MDX7 浅井	13:30-14:20 ◎ピラLower+ 神山			14:05-15:05 ◇×PW初級			13:30-14:30 ◎カーリング 森		13:30-14:20 ◎ピラLower+ 湯原	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45					13:30-14:30 AJヨガB 阿久津	13:30-14:30 AJヨガB 阿久津	13:10-13:55 ◇×うちヨガ45					
					10分	15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 神山										14:00-15:00 ◇×マシンジム							
14:50-16:00 ヨガフローラ 白川		15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 神山			15:10-16:10 ◇×ヨガフローラ			15:00-16:00 SP	●15:00-15:30 見学会 高橋美裕	15:00-16:00 美尻 増田	15:00-16:00 ◇×うちヨガ60					15:00-16:00 ●15:15-15:45 見学会 森	15:00-16:00 ヨガフローラ 賀陽	15:05-16:05 ◇×ヨガビギナー					
					10分	16:30-17:30 下半身キレイ中級 高田										16:00-17:00 ◇×マシンジム							
18:00-19:00 AJヨガB 阿久津		18:30-19:00 ◆BROWA3 高田			18:45-19:45 ◇×美尻			18:00-19:00 ◇×マシンジム		18:00-19:00 リバーリフレッシュ 増田	18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 高橋美裕	18:05-19:05 ◇×上半身初級				16:15-16:45 見学会 秋山	16:10-17:00 リラックス 賀陽	16:10-17:00 ◎ピラ+ 神山					
					10分	19:30-20:30 美脚 阿久津										17:00-18:00 ◇×マシンジム							
19:30-20:30 美脚 阿久津		19:40-20:10 ◎ピラBackBody 高橋美裕			20:00-21:00 ◇×マシンジム			19:00-20:00 ◇×マシンジム	●19:00-19:30 見学会 神山	19:30-20:30 AJヨガB 阿久津	19:50-20:20 ◎ピラB+ 高橋美裕	19:30-20:30 エナジーフロー 白川	19:40-20:40 ◎ピラWaist+ 神山			18:00-19:00 SP 白川	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 神山	18:30-19:30 ◇×PW初級					
					10分	19:50-20:20 ◎ピラBackBody 高橋美裕										19:00-20:00 ◇×マシンジム							
21:00-22:00 ヨガB 阿久津	●21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田	21:00-21:30 ◎ピラRefCore 高橋美裕			21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			21:00-22:00 ◇×マシンジム		21:00-21:30 ◆BROMIX5 秋山	21:00-21:30 ◎ピラChessSR 高橋美裕	21:00-22:00 ◇×マシンジム				21:00-22:00 SP 白川	21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田	21:00-22:00 ◇×マシンジム					
					10分	21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田										20:00-21:00 ◇×マシンジム							





28日(金)						29日(土)						30日(日)											
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ
08:00~10:00 PW初級 賀陽			09:00~10:00 ◇×うちヨガ60	09:00~21:00 ◇×ANYWHERE	09:00~10:00 ◇×マシンジム			08:00~09:00 サウンドE 浅井		08:00~09:20 ◇×うちヨガ20	08:00~20:00 ◇×ANYWHERE	08:00~09:00 ◇×マシンジム			08:00~09:00 SP 秋山		08:00~09:45 ◇×うちヨガ30	08:00~20:00 ◇×ANYWHERE	08:00~09:00 ◇×マシンジム				
10:30~11:30 リラックス 賀陽			10:00~11:00 ◇×リラクゼーション		10:00~11:00 ◇×マシンジム			09:30~10:30 下半身キャイ中級 高田	09:30~10:00 ◆BRO2HH 浅井	09:30~10:00 ◎ピラChessSR 高橋美裕	09:30~10:10 ◇×ニ/ウテ				09:00~10:00 ◇×マシンジム		09:30~10:00 ◆BRO1WA2 秋山	09:30~10:20 ◎ピラWaist+ 神山	09:00~10:00 ◇×骨盤		09:00~10:00 ◇×マシンジム		
12:00~13:00 美脚 阿久津	T2:00~12:30 ◆BRO1ROCK2 浅井		12:00~13:00 10分	12:20~13:20 ◇×ニ/ウテ	12:00~13:00 ◇×マシンジム			11:00~12:00 ◆BRO1WA 賀陽	11:00~12:30 ◆BRO1WA 賀陽	11:00~11:50 ◎ピラH&L+ 高橋美裕	10分	10分		10:00~11:00 ◇×マシンジム		10:30~11:00 WS 松本	10:30~11:20 ◇×リラクゼーション	10:10~10:55 ◇×うちヨガ45	10:00~11:00 ◇×マシンジム				
13:30~14:30 ヨガ/ヨーロピアン 賀陽	13:30~14:00 ◆BRO2HH 浅井		14:00~14:30 ◎ピラRefBody 白川	13:30~14:30 ◇×ハーモニックBY	13:30~14:00 ◇×マシンジム			12:30~13:30 ヨガフローラ 賀陽	12:30~13:00 ◆BROMGAGA 高田	12:30~13:00 ◎ピラBackBody 高橋美裕	12:45~13:45 ◇×リラックス			11:00~12:00 ◇×マシンジム		11:30~12:00 ◆BROMGAGA 高田	11:00~11:50 ◎ピラB+ 神山	11:00~12:00 ◇×うちヨガ60	11:00~12:00 ◇×マシンジム	●11:15~11:45 見学会 阿久津			
15:00~16:00 ヨガB 阿久津	15:00~15:30 ◆BRC1MIX7 浅井		15:00~15:30 10分	14:40~15:40 ◇×ヨガフローラ	14:40~15:00 ◇×マシンジム	●14:15~14:45 見学会 秋山		14:00~15:00 AJヨガビギナー 賀陽	14:00~15:00 AJヨガビギナー 森	14:00~14:50 ◎ピラJumpM 森	14:00~15:00 ◇×うちヨガ60			12:00~13:00 ◇×マシンジム	●12:00~12:30 見学会 増田	12:30~13:30 サウンドA 高田	12:30~13:00 ◎ピラBackBody 高橋美裕	12:10~12:55 ◇×うちヨガ45	12:00~13:00 ◇×マシンジム	●12:15~12:45 見学会 秋山			
16:00~17:30 ◇×サウンドA スクリーン			16:30~17:20 ◎ピラLower+ 増田	16:00~17:00 ◇×マシンジム	●15:30~16:00 見学会 高橋大成	●15:30~16:00 見学会 高橋大成		15:30~16:30 ◇×サウンドA スクリーン	15:30~16:00 ◆BROMIX6 高田	15:30~16:20 ◎ピラUpper+ 増田	15:10~15:55 ◇×うちヨガ45			13:00~14:00 ◇×マシンジム	●13:15~13:45 見学会 高橋大成	14:00~14:30 ヨガB 高橋美裕	14:00~14:50 ◎ピラB+ 神山	13:10~14:10 ◇×PW初級	14:00~15:00 ◇×マシンジム	●13:15~13:45 見学会 森			
18:00~19:00 AJ ヨガ 高橋大成	18:00~18:50 ◎ピラUpper+ 増田		18:00~18:50 10分	17:20~18:20 ◇×ネイチャー	17:00~18:00 ◇×マシンジム	●17:15~17:45 見学会 白川		17:00~18:00 お腹 高橋大成		17:00~17:50 ◎ピラLower+ 増田	17:20~18:20 ◇×骨盤	16:10~17:10 ◇×うちヨガ60			15:00~16:00 ◇×マシンジム	●15:15~15:45 見学会 森	14:00~14:30 ◆BROMIX6 高田	14:00~14:50 ◎ピラB+ 神山	14:20~15:20 ◇×ヨガフローラ	14:00~15:00 ◇×マシンジム	●14:30~15:00 見学会 増田		
18:40~19:10 ◆BRO2LATIN 秋山			18:40~19:10 10分	18:30~19:30 ◇×リラクゼーション	18:00~19:00 ◇×マシンジム	●18:15~18:45 見学会 浅井		18:30~19:30 カラマホグレ 高橋大成	18:40~19:10 ◆BRO3HARD 森	18:30~19:20 ◎ピラUpper+ 増田	18:30~19:30 ◇×リラックス	10分		16:00~17:00 ◇×マシンジム	●16:30~17:00 見学会 高田	17:00~17:30 ◆BRO1WA2 森	17:00~18:00 AJヨガB 森	16:40~17:40 ◇×リラックス	16:00~17:00 ◇×マシンジム	●16:15~16:45 見学会 高田			
19:30~20:30 ネイチャー 高橋大成	19:50~20:20 ◆BROMGAGA 秋山		19:50~20:20 10分	19:40~20:40 ◇×サウンドE	19:00~20:00 ◇×マシンジム			20:00~21:00 ◇×マシンジム	20:00~21:00 ◆BRO1ROCK4 森	20:00~20:30 ヨガフローラ 高橋大成	19:40~20:40 ◇×上半身初級			18:00~19:00 ◇×マシンジム		18:30~19:30 美尻 増田	18:40~19:10 ◆BRO2STR 森	18:40~19:30 ◎ピラLower+ 湯原	17:50~18:50 ◇×下半身初級	18:00~19:00 ◇×マシンジム			
21:00~22:00 睡眠 高橋大成	21:00~21:30 ◆BROMIX5 秋山		21:00~21:50 ◎ピラUpper+ 増田		21:00~22:00 ◇×マシンジム										20:00~21:00 開脚 増田		20:10~20:55 ◇×うちヨガ45	20:00~21:00 ◇×マシンジム			21:00~22:00 ◇×マシンジム		

## 【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
0.5	◎サウンドバス 【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング 【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
1.5	リラックス リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	かうだほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠 至福の睡眠ヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ ヨガフローリラックス	60分
2	上半身スッキリ初級 上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級 下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガビギナー 【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり 肩こり改善ヨガ	60分
2.5	◎ウェーブリンク ウェーブリンクヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人 背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ヨガB 【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	骨盤 骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級 パワーヨガ初級	60分
3	お腹 お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚 美脚ヨガ	60分
3	サウンドA サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻 美尻ヨガ	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウデ ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級 上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.お腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻 【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノウデ 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.美脚 【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級 下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA ヨガアドバンス	70分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA ヨガフロードアバランス	70分
6	エナジーフロー エナジーフローヨガ	60分

【マスタークラス】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
3.5	★ハトのポーズ ハトのポーズへの道	70分
4	★アームバランス ゆっくり学べるアームバランス	70分

## 【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇×リンパリフレ 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇×リラックス 【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇×ハーモニックBY 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇×ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリー 【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×上半身初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇×ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇×ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	◇サウンドA 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇×お腹 【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇×サウンドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇×美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇×PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇×サウンドA 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇×ANYWHERE FEEL ANYWHERE(パイエクササイズ)	720分
3	◇×骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×うちヨガ20 【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン20	20分
3	◇×うちヨガ30 【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン30	30分
3	◇×うちヨガ45 【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン45	45分
3	◇×うちヨガ60 【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン60	60分
3	◇×ニカラゲ 【スクリーン】まっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフローB 【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇×開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ピラHL+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore Shape up Core	30分
4	◎ピラA+ Advance+	50分

## 【ジム】

強度	レッスン名	時間
0.5	◇×マシンジム マシンジム	60分

## 【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名	時間
3.5	◆BROMIX5 BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROMIX6 BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROWA3 BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX1 BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK2 BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1WA2 BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	◆BROMGAGA BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK4 BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX7 BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MJ BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1WA BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2HH BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2CNM2 BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2STR3 BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2LATIN BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2STR BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HARD BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HOUSE BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【マスタークラス】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
3.5	★ハトのポーズ ハトのポーズへの道	70分
4	★アームバランス ゆっくり学べるアームバランス	70分

## 【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50分

## 【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 10:45-11:15	1	見学会	阿久津優華
1(土) 12:15-12:45	1	見学会	白川聰美
1(土) 13:30-14:00	1	見学会	森美咲
1(土) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
1(土) 15:00-15:30	1	見学会	湯原いづみ
1(土) 17:00-17:30	1	見学会	高田佳澄
2(日) 11:00-11:30	1	見学会	湯原いづみ
2(日) 13:00-13:30	1	見学会	神山真菜
2(日) 14:15-14:45	1	見学会	阿久津優華
2(日) 16:15-16:45	1	見学会	浅井みなみ
2(日) 18:00-18:30	1	見学会	増田亜美
3(月) 11:00-12:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
3(月) 13:15-13:45	1	見学会	白川聰美
3(月) 14:30-15:00	1	見学会	高橋大成
3(月) 16:00-16:30	1	見学会	賀陽倫果
3(月) 17:30-18:00	1	見学会	秋山桃子
4(火) 13:00-14:00	3	肩と股関節の為のワークを学ぶ3時間	白川聰美
4(火) 14:30-15:30	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
5(水) 16:15-16:45	1	見学会	阿久津優華
5(水) 17:45-18:15	1	見学会	高橋大成
5(水) 18:00-19:00	2	前屈を一步深めるヨガ	白川聰美
5(水) 19:15-19:45	1	見学会	阿久津優華
6(木) 13:15-13:45	1	見学会	阿久津優華
6(木) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
6(木) 14:30-15:00	1	見学会	森美咲
6(木) 15:30-16:00	1	見学会	浅井みなみ
6(木) 17:00-17:30	1	見学会	森美咲
6(木) 18:30-19:00	1	見学会	湯原いづみ
7(金) 11:30-12:00	1	見学会	高田佳澄
7(金) 13:30-14:00	1	見学会	高田佳澄
7(金) 15:00-15:30	1	見学会	増田亜美
7(金) 15:40-16:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
7(金) 16:30-17:00	1	見学会	秋山桃子
7(金) 18:15-18:45	1	見学会	神山真菜
8(土) 12:15-12:45	1	見学会	高田佳澄
8(土) 13:00-13:30	1	見学会	森美咲
8(土) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
8(土) 14:00-14:30	1	見学会	森美咲
8(土) 14:30-15:00	1	見学会	白川聰美
8(土) 16:00-16:30	1	見学会	森美咲
8(土) 20:00-21:00	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	白川聰美
9(日) 12:15-12:45	1	見学会	浅井みなみ
9(日) 13:15-13:45	1	見学会	秋山桃子
9(日) 14:30-15:00	1	見学会	賀陽倫果
9(日) 16:15-16:45	1	見学会	阿久津優華
9(日) 17:00-18:00	2	前屈を一步深めるヨガ	白川聰美
9(日) 18:00-18:30	1	見学会	森美咲
10(月) 11:00-12:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(月) 14:15-14:45	1	見学会	森美咲
10(月) 15:00-16:00	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	白川聰美
10(月) 15:45-16:15	1	見学会	賀陽倫果

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(月) 17:00-17:30	1	見学会	秋山桃子
10(月) 17:45-18:15	1	見学会	浅井みなみ
11(火) 10:00-11:00	2.5	1DAY ほっそり二の腕ヨガ徹底解説	高田佳澄
12(水) 13:30-14:00	1	見学会	高橋大成
12(水) 15:00-15:30	1	見学会	高田佳澄
12(水) 16:30-17:00	1	見学会	増田亜美
12(水) 16:30-17:30	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
12(水) 17:30-18:00	1	見学会	浅井みなみ
13(木) 12:15-12:45	1	見学会	高橋大成
13(木) 13:30-14:30	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	白川聰美
13(木) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
13(木) 14:00-14:30	1	見学会	湯原いづみ
13(木) 15:30-16:00	1	見学会	高田佳澄
13(木) 17:00-17:30	1	見学会	阿久津優華
13(木) 18:15-18:45	1	見学会	白川聰美
14(金) 14:15-14:45	1	見学会	高田佳澄
14(金) 15:45-16:15	1	見学会	白川聰美
14(金) 16:45-17:15	1	見学会	森美咲
14(金) 17:45-18:15	1	見学会	阿久津優華
15(土) 11:15-11:45	1	見学会	阿久津優華
15(土) 12:45-13:15	1	見学会	高橋美裕
15(土) 14:15-14:45	1	見学会	高橋大成
15(土) 16:00-16:30	1	見学会	森美咲
15(土) 18:00-18:30	1	見学会	阿久津優華
16(日) 12:00-12:30	1	見学会	森美咲
16(日) 14:15-14:45	1	見学会	賀陽倫果
16(日) 15:00-15:30	1	見学会	秋山桃子
16(日) 17:15-17:45	1	見学会	阿久津優華
17(月) 12:45-13:15	1	見学会	秋山桃子
17(月) 14:15-14:45	1	見学会	森美咲
17(月) 15:15-15:45	1	見学会	森美咲
17(月) 16:45-17:15	1	見学会	秋山桃子
19(水) 14:15-14:45	1	見学会	浅井みなみ
19(水) 15:00-15:30	1	見学会	高橋美裕
19(水) 15:00-16:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
19(水) 15:30-16:00	1	見学会	高橋大成
19(水) 19:00-19:30	1	見学会	神山真菜
20(木) 12:15-12:45	1	見学会	阿久津優華
20(木) 14:15-14:45	1	見学会	秋山桃子
20(木) 15:15-15:45	1	見学会	森美咲
20(木) 16:15-16:45	1	見学会	秋山桃子
21(金) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
21(金) 14:00-14:30	1	見学会	浅井みなみ
21(金) 14:45-15:15	1	見学会	高田佳澄
21(金) 15:30-16:00	1	見学会	白川聰美
21(金) 18:00-19:00	2	前屈を一步深めるヨガ	白川聰美
21(金) 21:00-22:00	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	白川聰美
22(土) 11:00-11:30	1	見学会	森美咲
22(土) 11:00-12:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
22(土) 12:15-12:45	1	見学会	高田佳澄
22(土) 13:45-14:15	1	見学会	秋山桃子

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
22(土)	15:00-15:30	1 見学会	森美咲
23(日)	13:15-13:45	1 見学会	秋山桃子
23(日)	14:15-14:45	1 見学会	賀陽倫果
23(日)	15:15-15:45	1 見学会	森美咲
23(日)	16:30-17:00	1 見学会	高田佳澄
24(月)	12:00-12:30	1 見学会	森美咲
24(月)	13:15-13:45	1 見学会	阿久津優華
24(月)	14:15-14:45	1 見学会	浅井みなみ
24(月)	15:30-16:00	1 見学会	賀陽倫果
24(月)	18:30-19:00	1 見学会	賀陽倫果
25(火)	13:00-14:00	3.5 スタート キックボクシング	秋山桃子
25(火)	15:40-16:40	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
26(水)	13:15-13:45	1 見学会	高橋美裕
26(水)	14:30-15:00	1 見学会	高田佳澄
26(水)	15:30-16:00	1 見学会	秋山桃子
26(水)	16:30-17:30	2 前屈を一步深めるヨガ	白川聰美
26(水)	17:30-18:00	1 見学会	神山真菜
27(木)	12:15-12:45	1 見学会	高田佳澄
27(木)	13:30-14:00	1 見学会	秋山桃子
27(木)	14:15-14:45	1 見学会	森美咲
27(木)	15:30-16:00	1 見学会	阿久津優華
27(木)	16:30-17:00	1 見学会	神山真菜
28(金)	11:00-12:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
28(金)	14:15-14:45	1 見学会	秋山桃子
28(金)	15:30-16:00	1 見学会	高橋大成
28(金)	17:15-17:45	1 見学会	白川聰美
28(金)	18:15-18:45	1 見学会	浅井みなみ
29(土)	12:00-12:30	1 見学会	増田亜美
29(土)	13:15-13:45	1 見学会	高橋大成
29(土)	15:00-16:00	2.5 【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
29(土)	15:15-15:45	1 見学会	森美咲
29(土)	16:30-17:00	1 見学会	高田佳澄
30(日)	08:00-09:00	2 鎮骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
30(日)	11:15-11:45	1 見学会	阿久津優華
30(日)	12:15-12:45	1 見学会	秋山桃子
30(日)	13:15-13:45	1 見学会	森美咲
30(日)	14:30-15:00	1 見学会	増田亜美
30(日)	16:15-16:45	1 見学会	高田佳澄

○ … 常温レッスン	● … 体幹レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不可レッスン
◆ … 篠原キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 ... 10分講座	10分
レッスン前 10分講座	レッスン名 インストラクター名
21:00-22:00	レッスン後 10分講座
10分	10分

### 【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。  
お時間に余裕をもってお越しください。

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
3(月)	16:00-17:30	2 【￥3600】ヒトモデルヨガ(90)	白川聰美
8(土)	12:30-14:00	3 【￥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	中西春城
24(月)	17:00-18:30	3 【￥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	山口理奈
26(水)	14:30-16:00	3 のびやかダウンダッグへの道	白川聰美
30(日)	09:30-11:00	2 【￥3000】股関節整体ヨガ～柔軟性を高めて、無理なく開脚～	松本祐司

