

10日(日)							11日(月)							12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	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	
			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシジム																
08:00-09:00 美尻 賀陽			08:30-08:50 ◇×うちヨガ20																	08:00-09:00 ◇×マシジム	
			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45 白川		09:00-10:00 ◇×マシジム		09:00-10:00 ジョイフル 秋山	09:00-09:30 ◆BRO1WA 浅井		09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシジム								09:00-10:00 ◇×マシジム	
09:30-10:30 PW初級 賀陽	09:30-10:00 ◆BROMGAGA 高田	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 神山																		10:00-11:00 ◇×マシジム	
			10:00-11:00 ◇×うちヨガ60									10:05-10:50 ◇×うちヨガ45	10:00-11:00 ◇×マシジム							10:00-11:00 ◇×マシジム	
							10:30-11:30 肩こり 秋山	10:30-11:00 ◆BRO1WA 浅井		10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 高橋										11:00-12:00 ◇×マシジム	
11:00-12:00 AJヨガヒキナー 賀陽	11:00-11:30 ◆BROMIX5 高田	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 神山	11:05-12:05 ◇×ハモニックBY		11:00-12:00 ◇×マシジム															11:00-12:00 ◇×マシジム	
			12:15-13:15 ◇×ヨガフロ-リフ		12:00-13:00 ◇×マシジム		12:00-13:00 AJヨガフロ-リフ 浅井			12:00-12:50 ◎ヒラB+ 高橋		12:15-13:15 ◇×お腹	12:00-13:00 ◇×マシジム								12:00-13:00 ◇×マシジム
12:30-13:30 ◇ハモニックBY スクリーン	12:30-13:00 ◆BROROCKS 高田	12:30-13:00 ◎ヒラcore 神山																			12:00-13:00 ◇×マシジム
			13:25-14:25 ◇×青盤																		13:00-14:00 ◇×マシジム
																					13:00-14:00 ◇×マシジム
14:00-15:00 ヨガフロ-B 白川		14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 増田			14:00-15:00 ◇×マシジム		14:00-15:00 ◇×マシジム	13:30-14:00 ◎ヒラBackBody 高橋		13:20-13:50 ◇×ヒラメイク											14:00-15:00 ◇×マシジム
			14:35-15:35 ◇×青盤																		14:00-15:00 ◇×マシジム
																					15:00-16:00 ◇×マシジム
15:30-16:30 SP 森		15:30-16:00 ◎ヒラBackStyle 増田	15:45-16:45 ◇×呼吸で流れる		15:00-16:00 ◇×マシジム		15:00-16:00 AJ下半身キレ初級 浅井			15:00-16:00 ◇×呼吸で流れる											15:00-16:00 ◇×マシジム
																					16:00-17:00 ◇×マシジム
																					16:00-17:00 ◇×マシジム
																					16:20-17:20 SP
17:00-18:00 美脚 寺本		17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 増田	16:50-17:50 ◇×ジョイフル		17:00-18:00 ◇×マシジム		16:30-17:30 ◇ハモニックBY スクリーン			17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 賀陽		17:20-18:20 ◇×ヨガフロ-B	17:00-18:00 ◇×マシジム								17:00-18:00 ◇×マシジム
																					18:00-19:00 ◇×マシジム
			18:00-19:00 ◇×下半身初級		18:00-19:00 ◇×マシジム		18:00-19:00 開脚 増田			18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 賀陽		18:30-19:30 ◇×上半身初級	18:00-19:00 ◇×マシジム								18:00-19:00 ◇×マシジム
18:30-19:30 ネイチャー 寺本	18:30-19:10 ◆BROROCKS 森	18:30-19:00 ◎ヒラBackBody 増田						18:40-19:10 ◆BROWA3 高田													19:00-20:00 ◇×マシジム
			19:10-19:40 ◇×うちヨガ30																		19:00-20:00 ◇×マシジム
																					20:00-21:00 ◇×マシジム
20:00-21:15 MYB 森	20:00-20:30 ◆BROMIX5 寺本		20:00-21:00 ◇×うちヨガ60		20:00-21:00 ◇×マシジム		19:30-20:30 AJ上半身キレ初級 増田	19:50-20:20 ◆BROMGAGA 高田		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 賀陽		19:40-20:40 ◇×ニコテ	20:00-21:00 ◇×マシジム								20:00-21:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム
																					21:00-22:00 ◇×マシジム

26日(火)							27日(水)							28日(木)						
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	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
					08:00-09:00 ◇×マシジム															
					09:00-10:00 ◇×マシジム		09:00-10:00 PW初級 寺本				09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシジム	09:00-10:00 SP 白川			09:00-10:00 ◇×ヨガフロ-B	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシジム	
					10:00-11:00 ◇×マシジム						10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシジム	10:00-11:00 WS 中西			10:10-11:10 ◇×リラックス		10:00-11:00 ◇×マシジム	
					11:00-12:00 ◇×マシジム		10:30-11:30 リラックス 寺本	10:30-11:00 ◆BROMIX6 高田	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 高橋	10分			11:00-12:00 ◇×マシジム		10:30-11:30 ヨガフロ-B 白川	10:30-11:00 ◆BROMGAGA 秋山	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 高橋	10分	11:20-11:50 ◇×くびれメイク	
					12:00-13:00 ◇×マシジム		12:00-13:00 背中美人 寺本	12:00-12:30 ◆BROMGAGA 高田	12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 高橋	10分	12:15-13:15 ◇×お腹		12:00-13:00 ◇×マシジム	12:00-13:00 背中美人 白川	12:00-12:30 ◆BROMIX5 秋山	12:00-12:30 ◎ヒラPerBackBody 高橋	10分	12:00-13:00 ◇×うちヨガ60		
					13:00-14:00 ◇×マシジム					10分	13:20-13:50 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシジム				13:05-13:35 ◇×くびれメイク	10分	13:00-14:00 ◇×マシジム	
					14:00-15:00 ◇×マシジム		13:30-14:30 ニノケ 高田		13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	10分	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシジム	13:30-14:30 SP 秋山		13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 高橋	10分	13:45-14:45 ◇×ジョイフル		
					15:00-16:00 ◇×マシジム		15:00-16:00 ヨガフロ-リラ 賀陽					15:00-16:00 ◇×ネイキ		15:00-16:00 ◇×マシジム	15:00-16:00 ヨガB 高橋			15:00-16:00 ◇×サウトE	15:00-16:00 ◇×マシジム	
					16:00-17:00 ◇×マシジム					10分	16:10-17:10 ◇×下半身初級		16:00-17:00 ◇×マシジム		16:30-17:30 ◇サウトE スクリーン		16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 神山	10分	16:10-17:10 ◇×ヨガフロ-リ	
					17:00-18:00 ◇×マシジム		16:30-17:30 ヨガヒキナー 賀陽		16:30-17:00 ◎ヒラBackStyle 増田	10分	17:20-18:20 ◇×ヨガフロ-B		17:00-18:00 ◇×マシジム					10分	17:20-18:20 ◇×リンパリフレ	
					18:00-19:00 ◇×マシジム		18:00-19:00 美尻 賀陽	18:30-19:00 ◆BROMIX7 浅井	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 増田	10分	18:30-19:30 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシジム	18:00-19:00 PW初級 賀陽	18:00-18:30 ◆BROM1MJ 高田	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 神山	10分	18:30-19:30 ◇×上半身初級		
					19:00-20:00 ◇×マシジム					10分			19:00-20:00 ◇×マシジム					10分	19:00-20:00 ◇×マシジム	
					20:00-21:00 ◇×マシジム		19:30-20:30 AJ PW初級 賀陽	19:50-20:20 ◆BROMIROCK2 浅井	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 増田	10分	19:40-20:40 ◇×ニノケ		20:00-21:00 ◇×マシジム	19:30-20:30 ヨガフロ-リ 賀陽	19:30-20:00 ◆BROMGAGA 高田	19:30-20:00 ◎ヒラcore 神山	10分	19:35-20:35 ◇×ネイキ		
					21:00-22:00 ◇×マシジム		21:00-21:30 ◇×くびれメイク スクリーン	21:00-21:30 ◆BROM2HH 浅井	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 増田	10分	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシジム	21:00-22:00 リラックス 賀陽	21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 神山	10分	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		
											21:25-21:55 ◇×うちヨガ30								21:25-21:55 ◇×うちヨガ30	

【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	リラクセスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リラックス	【アジャスト】リラクセスヨガ	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	ヨガフローラリラックス	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	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身スッキリ初級	【アジャスト】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラリラックス	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【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	ホットヒラ	ホットピラティス	60分
2.5	常温_波動1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	サウナA	サウナフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウナE	サウナフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウテ	ほっそり二の腕ヨガ	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニノウテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身スッキリ中級	下半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	AJ_ヨガフロ-B	【アジャスト】ヨガフローベーシック	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
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンズリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間	
3.5	★ブロッパス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇×リンパリフレッシュ	【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】リラクセスヨガ	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
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	◇×ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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】下半身スッキリヨガ初級	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	◇×くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30分
2.5	◇×呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇×くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30分
2.5	◇×呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇×AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇×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(バイクエクササイズ)	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	◇×ニノウテ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇×ヨガフロ-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
3.5	◇×ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇×エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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	◆BROCK5	BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROWA3	BRO_WA3(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	◆BRO1LATIN2	BRO1_LATIN2(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2HH	BRO2_HH(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
4.5	◆BRO2ROCK6	BRO2_ROCK6(サンドバッグ)	30分

強度	レッスン名		時間
5	◆BRO3HARD	BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分

【マシンピラティス】

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

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
1(金) 18:00-19:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
2(土) 09:40-10:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
3(日) 18:30-19:30	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
5(火) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
8(金) 18:00-19:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(日) 15:30-16:30	3	お胸強化ヨガ	森美咲
11(月) 16:20-17:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
12(火) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
13(水) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
14(木) 18:00-19:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
15(金) 10:30-11:30	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	👑 白川聡美
16(土) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
22(金) 12:00-13:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
23(土) 12:30-13:30	3	お胸強化ヨガ	森美咲
25(月) 09:00-10:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
28(木) 09:00-10:00	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
28(木) 13:30-14:30	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
31(日) 12:30-13:30	3	お胸強化ヨガ	森美咲
31(日) 14:00-15:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=トップインストラクター
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(日) 16:30-18:00	3	のびやかダウンドッグへの道	👑 白川聡美
4(月) 13:00-14:30	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
20(水) 10:00-11:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
20(水) 19:30-20:30	1.5	【¥2800】リカバリーニードラ〜浄化の時間〜	👑 中西春城
24(日) 12:30-13:40	2	【¥2500】春の不調を整える〜肩首・自律神経・巡りケア	👑 林舞衣子
24(日) 14:00-15:30	2	【¥3500】アライメント解説〜前屈ピタッと変える	👑 林舞衣子
27(水) 10:00-11:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
31(日) 17:00-18:10	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 須賀優香
31(日) 18:30-20:00	1.5	【¥2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用！	👑 須賀優香

○ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 組織キックボクシング
▽ ... ポイナビ
18:30 ... 10分講座

● ... 体験レッスン予約可能
△ ... アロマ使用レッスン
× ... 予約不要レッスン
SP ... 特別レッスン
WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)

【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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター一名
10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター一名
10分

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter