2026年8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)

※2026年07月24日02:09 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)

	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
朝	10分 08:00-09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 浅井			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
朝	10分 09:30-10:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	09:30-10:00 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 白川	09:00-09:45 ◇×うちヨガ45 10:00-11:00 ◇×うちヨガ60		09:00-10:00 ◇×マシンジム 10:00-11:00 ◇×マシンジム	
朝	10分 11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森	11:00-11:30 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 白川	11:05-12:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
昼	10分 12:30-13:45 MYB 森		10分 12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 白川	12:10-13:10 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE 13:15-13:45 ◇×くびれメイク		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
昼	10分 14:30-15:00 ◇くびれメイク スクリーン	14:00-14:30 ◆BROMIX5 秋山	10分 14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 森	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
昼	10分 15:30-16:30 肩こり 秋山			15:10-16:10 ◇×美脚 16:15-17:15 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	16:20-17:20 SP
夜	10分 17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 増田		10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神山	17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 18:30-19:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 増田	18:40-19:10 ◆BROMIX6 高田	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山	18:05-19:05 ◇×開脚 19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 20:00-21:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	20:00-20:30 ◆BROMGAGA 高田	10分 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 神山	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	

2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
朝	10分 08:00-09:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
朝	10分 09:30-10:30 PW中級 秋山		10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	09:00-10:00 ◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 10:10-11:10 ◇×美尻		09:00-10:00 ◇×マシンジム 10:00-11:00 ◇×マシンジム	
朝	10分 11:00-12:00 SP 秋山	11:00-11:30 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋	11:20-11:50 ◇×くびれメイク		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
昼	10分 12:30-13:30 ◇お腹 スクリーン	12:30-13:00 ◆BROMGAGA 秋山	10分 12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	12:10-12:55 ◇×うちヨガ45 13:10-14:10 ◇×うちヨガ60		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
昼	14:00-15:00 AJ_PW初級 寺本			14:15-15:15 ◇×上半身初級		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
昼	10分 15:30-16:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本		10分 15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	15:20-16:20 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB 16:25-17:25 ◇×呼吸で流れる		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 17:00-18:00 SP 白川	17:00-17:30 ◆BRO2HH 浅井	10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 18:30-19:30 PW上級 白川	18:40-19:10 ◆BROROCK5 寺本	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	18:10-19:10 ◇×ﾘﾗｯｸｽ 19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 20:00-21:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 白川		10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	20:00-21:00 ◇×PW初級		20:00-21:00 ◇×マシンジム 21:00-22:00 ◇×マシンジム	

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
朝	10分 09:00-10:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森			09:10-09:40 ◇×くびれメイク	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
朝	10分 10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋	10:30-11:00 ◆BRO1WA2 森	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60 11:10-12:10 ◇×骨盤		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 SP
昼	10分 12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞB 高橋	12:00-12:30 ◆BRO1LATIN2 森	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	12:20-13:20 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
昼	10分 13:30-14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 高田		10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 増田	13:30-14:30 ◇×呼吸で流れる 14:40-15:40 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		14:00-15:00 ◇×マシンジム 15:00-16:00 ◇×マシンジム	
昼	10分 15:00-16:00 ﾖｶﾞB 小池			15:50-16:20 ◇×くびれメイク		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 16:30-17:30 ◇お腹 スクリーン		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	16:25-17:25 ◇×AMY 17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 18:00-19:00 PW初級 寺本	18:40-19:10 ◆BROWA3 高田	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
夜	10分 19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	19:50-20:20 ◆BRO1MJ 高田	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山	19:10-19:40 ◇×うちヨガ30 19:50-20:50 ◇×美尻		20:00-21:00 ◇×マシンジム	20:40-21:40 SP
夜	10分 21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 寺本		10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

4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
					09:00-10:00 ◇×マシンジム	
					10:00-11:00 ◇×マシンジム	
					11:00-12:00 ◇×マシンジム	
					12:00-13:00 ◇×マシンジム	
					13:00-14:00 ◇×マシンジム	
					14:00-15:00 ◇×マシンジム	
					15:00-16:00 ◇×マシンジム	
					16:00-17:00 ◇×マシンジム	15:40-16:40 SP
					17:00-18:00 ◇×マシンジム	
					18:00-19:00 ◇×マシンジム	
					19:00-20:00 ◇×マシンジム	
					20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

5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
10分 09:00-10:00 ◇AMY			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 10:30-11:30 PW初級 寺本	10:30-11:00 ◆BROWA3 高田	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 白川	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:10-12:10 ◇×お腹		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
10分 12:00-13:00 背中美人 寺本	11:50-12:20 ◆BROMGAGA 高田	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 白川	12:15-13:15 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
10分 13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ中級 高田		10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 高橋	13:20-13:50 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
10分 15:00-16:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
10分 16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 白川			16:10-17:10 ◇×うちヨガ60		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			17:20-18:20 ◇×ﾈｲﾁｬｰ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
10分 18:00-19:00 肩こり 秋山		10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋			18:00-19:00 ◇×マシンジム	18:00-19:00 SP
	18:40-19:10 ◆BRO1WA 浅井		18:35-19:35 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ			
10分 19:30-20:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 秋山	19:50-20:20 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	19:50-20:50 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
					20:00-21:00 ◇×マシンジム	
10分 21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	21:00-21:30 ◆BRO2HH 浅井	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			

6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
10分 09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 高田	09:00-09:30 ◆BRO1ROCK4 森	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 神山	09:00-10:00 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10分 10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 高田	10:30-11:00 ◆BRO2LATIN 森	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
			12:10-12:55 ◇×うちヨガ45		12:00-13:00 ◇×マシンジム	12:30-13:30 SP
			13:10-14:10 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
			14:20-14:50 ◇×くびれメイク		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
			15:00-16:00 ◇×うちヨガ60		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
10分 16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 増田	16:30-17:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 白川	16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			17:10-18:10 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
10分 18:00-19:00 開脚 増田		10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 白川	18:20-19:20 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO2HH 浅井					
10分 19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	19:50-20:20 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	19:30-20:30 ◇×美脚		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
					20:00-21:00 ◇×マシンジム	
10分 21:00-22:00 AJ ﾖｶﾞB 寺本		10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

7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
10分 09:00-10:00 AMY 白川			09:00-10:00 ◇×お腹	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10分 10:30-11:30 エナジーフロー 白川	10:30-11:00 ◆BROWA3 高田	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	10:10-11:10 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:20-12:20 ◇×PW初級		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
10分 12:00-13:00 SP 白川	12:00-12:30 ◆BRO1MJ 高田	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽			12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			12:30-13:00 ◇×くびれメイク			
	13:30-14:00 ◆BROMIX6 高田	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	13:10-13:55 ◇×うちヨガ45		13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
10分 15:00-16:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン		10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋			15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			15:10-15:55 ◇×うちヨガ45			
10分 16:30-17:30 下半身キレイ中級 高田		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山	16:10-17:10 ◇×うちヨガ60		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			17:20-18:20 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
10分 18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋					18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BROROCK5 寺本		18:30-19:30 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB			
10分 19:30-20:30 ﾖｶﾞB 高橋		10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神山			19:00-20:00 ◇×マシンジム	
	19:50-20:20 ◆BROROCK5 寺本		19:40-20:40 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
10分 21:00-22:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	21:00-21:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 神山	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシンジム	
			21:25-21:55 ◇×うちヨガ30			

8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
10分 08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅井			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			
10分 09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 浅井	09:30-10:00 ◆BROMGAGA 高田	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	09:00-10:00 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
			10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
10分 11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 高田	11:00-11:30 ◆BRO1WA 浅井	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
10分 12:30-13:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 高田		10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	12:10-13:10 ◇×下半身初級		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			13:20-13:50 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
10分 14:00-15:00 ◇呼吸で流れる	14:00-14:30 ◆BROMIX5 秋山	10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 森	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
10分 15:30-16:30 FS-P 秋山			15:00-16:00 ◇×AMY		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
10分 17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 寺本		17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山	●17:00-18:00 ◇×ﾖｶﾞB		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
10分 18:30-19:30 ﾘﾗｯｸｽ 寺本		10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 神山	18:10-19:10 ◇×うちヨガ60		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO2LATIN 森					
			19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
10分 20:00-20:30 ◇くびれメイク	20:00-20:30 ◆BRO3HARD 森	10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山	20:00-21:00 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		20:00-21:00 ◇×マシンジム	20:00-21:00 SP
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

9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
10分 08:00-09:00 ﾖｶﾞB 高橋			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			
10分 09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋	09:30-10:00 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	09:00-09:30 ◇×うちヨガ30		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
			09:45-10:45 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
10分 11:00-12:00 ﾖｶﾞB 小池	11:00-11:30 ◆BRO1WA 浅井	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	10:50-11:50 ◇×お腹		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
			11:55-12:55 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
10分 12:30-13:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 秋山		10分 12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋				
			13:10-13:55 ◇×うちヨガ45		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
10分 14:00-15:00 SP 秋山			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60 白川		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
10分 15:30-16:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 森		10分 15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神山	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45 白川		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			16:10-17:10 ◇×うちヨガ60 白川		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
10分 17:00-18:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森		10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山			17:00-18:00 ◇×マシンジム	
			17:30-18:00 ◇×うちヨガ30			
10分 18:30-19:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	18:40-19:10 ◆BRO1LATIN2 森	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 神山	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
			19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
10分 20:00-21:00 AMY 白川	20:00-20:30 ◆BRO2STR 森	10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山	19:50-20:50 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

10日(月)	11日(火)	12日(水)
臨時休業	定休日	臨時休業

13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
09:00-10:00 PW初級 寺本			09:00-10:00 ◇×AMY	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	10:30-11:00 ◆BRO1LATIN2 森	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山	10:10-11:10 ◇×美尻		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:15-12:15 ◇×AMY		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞB 寺本	12:00-12:30 ◆BRO1WA2 森	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 神山	12:15-13:15 ◇×ｴﾅｼﾞｰ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 美腸力 秋山		10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗcore 森	13:20-13:50 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ｼｮｲﾌﾙ 秋山		10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			16:05-17:05 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 美律 秋山			17:10-17:40 ◇×くびれメイク		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
			17:45-18:45 ◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ			
18:00-19:00 開脚 増田	18:30-19:00 ◆BROMIX6 高田	10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 白川			18:00-19:00 ◇×マシンジム	
			18:50-19:50 ◇×お腹		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 AJ_美尻 増田	19:50-20:20 ◆BROMGAGA 高田	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 白川				
			20:00-21:00 ◇×うちヨガ60		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 増田	21:00-21:30 ◆BRO1MJ 高田	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 白川	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

14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
09:00-10:00 美尻 秋山			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 秋山	10:30-11:00 ◆BRO1ROCK4 森	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:05-12:05 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 SP 秋山	12:00-12:30 ◆BRO1LATIN2 森	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋			12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			12:10-13:10 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA			
13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋		10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山	13:20-14:20 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
			14:30-15:30 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ﾖｶﾞB 小池		10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山			15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			15:45-16:45 ◇×ﾈｲﾁｬｰ			
16:30-17:30 お腹 森					16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			16:50-17:20 ◇×くびれメイク			
			17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 寺本		10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	18:15-19:15 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO1ROCK2 浅井					
19:30-20:30 骨盤 寺本	19:50-20:20 ◆BRO2HH 浅井	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	19:30-20:30 ◇×骨盤		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
					20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 睡眠 浅井	21:00-21:30 ◆BRORock5 寺本	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシンジム	20:40-21:40 SP
			21:25-21:55 ◇×うちヨガ30			

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
08:00-09:00 PW中級 高田			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
		09:00-10:00 WS 林	09:00-09:45 ◇×うちヨガ45		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 高田						
			10:00-11:00 ◇×下半身初級		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
	11:00-11:30 ◆BROMIX6 高田	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 森				
11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン			11:05-12:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 SP
			12:10-13:10 ◇×呼吸で流れる		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:40 WS 林	12:30-13:00 ◆BRO2LATIN 森	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽			13:00-14:00 ◇×マシンジム	
			13:20-13:50 ◇×くびれメイク			
14:00-15:00 AJ_美尻 秋山	14:00-14:30 ◆BRO1ROCK4 森	10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
			15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 背中美人 寺本						
			16:10-17:10 ◇×お腹		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 寺本		10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田			17:00-18:00 ◇×マシンジム	
			17:30-18:00 ◇×うちヨガ30			
		10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 AJ_骨盤 寺本	18:40-19:10 ◆BROMIX5 秋山					
			19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
		10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田				
20:00-21:00 ﾖｶﾞB 小池	20:00-20:30 ◆BRO2LATIN 秋山		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	

16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
08:00-09:00 ﾘﾗｯｸｽ 高田				08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
			08:30-08:50 ◇×うちヨガ20			
		10分	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 高田	09:30-10:00 ◆BRO1ROCK2 浅井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽				
			10:05-11:05 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
		10分				
11:00-12:30 WS 山口	11:00-11:30 ◆BRO2HH 浅井	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	11:10-12:10 ◇×AMY		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分	12:15-13:15 ◇×美尻		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
	12:30-13:00 ◆BRO1MIX7 浅井	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽				
			13:25-14:25 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分				
		14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 森			14:00-15:00 ◇×マシンジム	
			14:35-15:35 ◇×ﾈｲﾁｬｰ			
		10分			15:00-16:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 ｴﾅｼﾞｰ 森		15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 増田	15:45-16:45 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ			
					16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			16:55-17:55 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA			
17:00-18:00 美腸力 秋山	17:00-17:30 ◆BRO1LATIN2 森				17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分	18:10-19:10 ◇×うちヨガ60		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	18:40-19:10 ◆BRO3HARD 森	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田				
					19:00-20:00 ◇×マシンジム	
			19:20-19:50 ◇×うちヨガ30			
		10分				
20:00-21:00 ｼｮｲﾌﾙ 秋山		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	20:00-21:00 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

17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
09:00-10:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			09:00-10:00 ◇×呼吸で流れる	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
		10分	10:05-11:05 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋	10:30-11:00 ◆BRO1MIX7 浅井	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽				
			11:10-12:10 ◇×ﾆｰｳﾃﾞ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分				
12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞB 高橋	12:00-12:30 ◆BRO1WA 浅井	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	12:15-13:15 ◇×上半身初級		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			13:20-13:50 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 AJ_骨盤 寺本						
		10分	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
		14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋				
15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 高田			15:10-16:10 ◇×うちヨガ60		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
		10分				15:40-16:40 SP
		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽				
			16:20-16:50 ◇×くびれメイク		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			17:00-18:00 ◇×ｼﾞｮｲﾌﾙ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分				
18:00-19:00 ﾖｶﾞB 小池		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BROROCK5 寺本					
					19:00-20:00 ◇×マシンジム	
		10分	19:10-19:40 ◇×うちヨガ30			
19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 高田		19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 神山				
	19:50-20:20 ◆BROROCK5 寺本		19:50-20:50 ◇×美尻		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
		10分				
21:00-22:00 PW中級 高田		21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 神山	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			

18日(火)

定休日

19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
09:00-10:00 骨盤 寺本			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	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 PW初級 寺本	10:30-11:00 ◆BRO1ROCK4 森	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 神山				
			11:10-11:40 ◇×くびれメイク		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分				
12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	12:00-12:30 ◆BRO1WA2 森	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 神山	11:50-12:50 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			13:00-14:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分				
		13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田				
			14:10-15:10 ◇×下半身初級		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
14:30-15:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 森						
		10分				
		15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田			15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			15:20-16:20 ◇×開脚			
16:00-17:00 ◎ﾋｰﾘﾝｸﾞ 森						
			16:30-17:30 ◇×PW初級		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
					17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分	17:40-18:40 ◇×呼吸で流れる			
18:00-19:00 SP 白川		18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 高橋			18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO2LATIN 秋山					
			18:50-19:50 ◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
		10分				
19:30-20:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 白川		19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋				
	19:50-20:20 ◆BRO1WA2 秋山		20:00-21:00 ◇×PW初級		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
		10分				
21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 白川	21:00-21:30 ◆BROMIX5 秋山	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			

20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
09:00-10:00 サウンドA スクリーン			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 肩こり 秋山		10分 10:30-11:20 ◎ビラUpper+ 賀陽	10:10-11:10 ◇×PW初級		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:15-12:15 ◇×ハーモニックBY		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 ◇ヨガフローB スクリーン	12:00-12:30 ◆BROMGAGA 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ビラLower+ 賀陽	12:20-13:20 ◇×美尻		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 美尻 秋山		10分 13:30-14:20 ◎ビラUpper+ 賀陽	13:25-13:55 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
			14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ヨガB 小池	15:00-15:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 神山	15:00-16:00 ◇×ネイチャー		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			16:05-17:05 ◇×ヨガフローリラ		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
		10分 16:30-17:20 ◎ビラB+ 神山				
			17:15-17:45 ◇×くびれメイク		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
			17:55-18:55 ◇×下半身初級			
18:00-19:00 上半身スッキリ中級 高田					18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO1MIX7 浅井		19:05-20:05 ◇×お腹		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ニノウデ 高田	19:50-20:20 ◆BRO2HH 浅井	10分 19:30-20:00 ◎ビラRefCore 神山				
			20:10-20:55 ◇×うちヨガ45 白川		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 PW中級 高田		10分 21:00-21:50 ◎ビラWaist+ 神山	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45 白川		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

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
09:00-10:00 エナジー 森			09:00-09:30 ◇×くびれメイク	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
			09:45-10:45 ◇×ニノウデ			
10:30-11:30 お腹 森	10:30-11:00 ◆BROMIX6 高田	10分 10:30-11:20 ◎ビラLower+ 賀陽			10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:00-11:45 ◇×うちヨガ45		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 ◎サウンドバス 森	12:00-12:30 ◆BRO1MJ 高田	10分 12:00-12:50 ◎ビラUpper+ 賀陽	12:00-13:00 ◇×ヨガビギナー		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
	13:30-14:00 ◆BROWA3 高田		13:10-13:55 ◇×うちヨガ45		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分 14:30-15:00 ◎ビラcore 森	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ヨガB 小池			15:10-16:10 ◇×骨盤		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
		10分 16:00-16:50 ◎ビラLower+ 賀陽			16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ジョイフル 秋山			16:20-17:20 ◇×ネイチャー			
					17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分	17:30-18:00 ◇×うちヨガ30			
18:00-19:00 美律 秋山		18:00-18:50 ◎ビラB+ 高橋	18:10-19:10 ◇×呼吸で流れる		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BROWA3 高田					
19:30-20:30 PW初級 寺本	19:50-20:20 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 19:30-20:20 ◎ビラB&A+ 高橋	19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
			20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ネイチャー 寺本		10分 21:00-21:30 ◎ビラTotalBody 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

22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
08:00-09:00 ヨガB 小池			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
		10分 09:30-10:00 ◎ビラRefCore 神山	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 PW中級 高田	09:30-10:00 ◆BRO1ROCK4 森					
			10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
11:00-12:00 リラックス 高田	11:00-11:30 ◆BRO2STR 森	10分 11:00-11:50 ◎ビラH&L+ 神山	11:05-12:05 ◇×リラックス		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
			12:10-12:55 ◇×うちヨガ45		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 AJ_ニノウデ 高田	12:30-13:00 ◆BRO1WA2 森	10分 12:30-13:20 ◎ビラB+ 神山				
			13:10-14:10 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		10分 14:00-14:50 ◎ビラA+ 森				
			14:15-15:00 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
					15:00-16:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 サウンドE 浅井			15:20-16:20 ◇×AMY			
					16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			16:25-17:25 ◇×下半身初級			
17:00-18:00 ネイチャー 増田		10分 17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 賀陽			17:00-18:00 ◇×マシンジム	
			17:30-18:00 ◇×うちヨガ30			
			18:15-19:15 ◇×サウンドE		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ヨガビギナー 増田	18:40-19:10 ◆BRO2HH 浅井	10分 18:30-19:20 ◎ビラLower+ 賀陽				
			19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
20:00-21:00 開脚 増田	20:00-20:30 ◆BRO1WA 浅井	10分 20:00-20:50 ◎ビラUpper+ 賀陽	20:00-21:00 ◇×美尻		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

23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
08:00-09:00 お腹 森			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 ホットヒラ 森	09:30-10:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 神山	09:00-09:45 ◇×うちヨガ45 10:00-10:30 ◇×くびれメイク		09:00-10:00 ◇×マシンジム 10:00-11:00 ◇×マシンジム	
11:00-12:00 リラックス 寺本	11:00-11:30 ◆BRO1WA2 森	10分 11:00-11:50 ◎ピラB+ 神山	10:40-11:40 ◇×PW初級		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分 12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 神山	11:50-12:50 ◇×骨盤 13:00-14:00 ◇×骨盤		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 ヨガフローリラ 浅井	14:00-14:30 ◆BRO1LATIN2 森	10分 14:00-14:30 ◎ピラRefBody 増田	14:05-15:05 ◇×上半身初級		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 ◇ヨガフローB スクリーン		10分 15:30-16:20 ◎ピラLower+ 増田	15:10-16:10 ◇×ヨガフローB		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ヨガB 高橋	17:00-17:30 ◆BRO2HH 浅井	10分 17:00-17:30 ◎ピラBackStyle 増田	16:20-17:20 ◇×呼吸で流れる 17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 リンパリフレッシュ 高橋	18:40-19:10 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 増田	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45 19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
20:00-21:00 ヨガB 高橋			19:50-20:50 ◇×ジョイフル		20:00-21:00 ◇×マシンジム 21:00-22:00 ◇×マシンジム	

24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
09:00-10:00 サウンドA 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	
10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10:30-11:00 ◆BRO1WA2 秋山	10分 10:30-11:20 ◎ピラB+ 神山	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45 11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 上半身スッキリ初級 増田	12:00-12:30 ◆BROMIX5 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ピラH&L+ 神山	12:10-13:10 ◇×ヨガフローB		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ヨガビギナー 増田		10分 13:30-14:00 ◎ピラRefCore 神山	13:15-13:45 ◇×くびれメイク 13:55-14:55 ◇×呼吸で流れる		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
16:30-17:30 ヨガB 小池		10分 16:30-17:00 ◎ピラControlF 高橋	15:00-16:00 ◇×うちヨガ60 16:05-17:05 ◇×サウンドA 17:10-17:40 ◇×くびれメイク		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 リンパリフレッシュ 高橋		10分 18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 賀陽	17:45-18:45 ◇×ヨガフローリラ 18:55-19:55 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 AJヨガB 高橋	18:30-19:00 ◆BROROCK5 寺本 19:50-20:20 ◆BROROCK5 寺本	10分 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 賀陽	20:00-21:00 ◇×お腹		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ◇ヨガフローB スクリーン	21:00-21:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 21:00-21:50 ◎ピラUpper+ 賀陽	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

25日(火)

-
定休日

26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
09:00-10:00 リンパリフレッシュ 高橋			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ヨガB 高橋	10:30-11:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 10:30-11:20 ◎ピラLower+ 神山	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45 11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 ネイチャー 寺本	12:00-12:30 ◆BROMGAGA 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ピラWaist+ 神山	12:10-13:10 ◇×お腹		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ジョイフル 秋山	13:30-14:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 13:30-14:20 ◎ピラB+ 神山	13:20-13:50 ◇×くびれメイク 14:00-14:45 ◇×うちヨガ45 14:55-15:55 ◇×AMY		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム 15:00-16:00 ◇×マシンジム	13:00-14:00 WS 中西 15:40-16:40 SP
16:00-17:10 WS 中西		10分 16:30-17:00 ◎ピラBackStyle 増田	16:00-17:00 ◇×下半身初級 17:10-18:10 ◇×ヨガフローB		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ヨガB 小池	18:00-18:30 ◆BRO2STR3 中西	18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 白川	18:30-19:30 ◇×骨盤		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 美尻 増田	19:30-20:00 ◆BROWA3 高田	10分 19:30-20:20 ◎ピラJumpM 白川	19:40-20:40 ◇×PW初級		19:00-20:00 ◇×マシンジム 20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 サウンドA 増田	21:00-21:30 ◆BRO1MJ 高田	10分 21:00-21:30 ◎ピラRefBody 白川	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30 21:25-21:55 ◇×うちヨガ30			

27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
09:00-10:00 PW中級 秋山			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60 11:05-12:05 ◇×呼吸で流れる		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 ﾖｶﾞB 高橋	12:00-12:30 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	12:15-13:15 ◇×ｼﾞｮｲﾌﾙ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森		10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋	13:30-14:30 ◇×開脚 14:40-15:40 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
16:30-17:30 背中美人 寺本		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	15:50-16:50 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA 16:55-17:25 ◇×くびれメイク		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	18:40-19:10 ◆BRO1LATIN2 森	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	17:45-18:45 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 18:55-19:55 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ﾖｶﾞB 小池	19:50-20:20 ◆BRO2LATIN 森	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 増田	20:05-21:05 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	21:00-21:30 ◆BRO1ROCK4 森	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	21:15-22:15 ◇×うちヨガ60 白川		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

28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
09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅井			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ初級 浅井	10:30-11:00 ◆BRO1LATIN2 森	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 白川	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45 11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 AJ_美尻 浅井	12:00-12:30 ◆BRO2STR 森	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 白川	12:05-13:05 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ｴﾅｼﾞｰ 森		10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 白川	13:10-14:10 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY 14:20-15:20 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ﾖｶﾞB 小池			15:30-16:30 ◇×ﾈｲﾁｬｰ		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◎ﾋｰﾘﾝｸﾞ 森		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	16:40-17:10 ◇×くびれメイク 17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 PW初級 寺本	18:40-19:10 ◆BRO1MJ 高田	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋	18:15-19:15 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	19:50-20:20 ◆BROMGAGA 高田	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	19:30-20:30 ◇×骨盤		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 下半身ｷﾚｲ中級 高田	21:00-21:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30 21:25-21:55 ◇×くびれメイク		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

29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
08:00-09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 浅井			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:00 ◇くびれメイク スクリーン	09:30-10:00 ◆BRO1WA 浅井	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	09:00-09:45 ◇×うちヨガ45		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:50-12:00 WS 佐藤	11:00-11:30 ◆BRO2HH 浅井	10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60 11:05-12:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:30-14:00 WS 佐藤		10分 12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	12:10-13:10 ◇×呼吸で流れる 13:20-13:50 ◇×くびれメイク		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 エナジーフロー 白川		10分 14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 白川	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45 15:00-16:00 ◇×ｼﾞｮｲﾌﾙ		14:00-15:00 ◇×マシンジム 15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 高田		10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	16:10-17:10 ◇×下半身初級 17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 高田	18:40-19:10 ◆BROMIX5 秋山	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45 19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 高田	20:00-20:30 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	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	

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
08:00-09:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 増田			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20 08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 美尻 増田		10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 高橋	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60 10:05-11:05 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		09:00-10:00 ◇×マシンジム 10:00-11:00 ◇×マシンジム	
11:00-12:00 AMY 白川	11:00-11:30 ◆BRO1MJ 高田	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋	11:10-12:10 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:40 ★プロップス 白川	12:30-13:00 ◆BROWA3 高田	10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	12:15-13:15 ◇×美尻 13:25-14:25 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 美尻 増田	15:00-15:30 ◆BROMGAGA 高田	10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	14:35-15:35 ◇×骨盤		14:00-15:00 ◇×マシンジム 15:00-16:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 AJ_骨盤 秋山		15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	15:40-16:40 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ◇お腹 スクリーン	17:00-17:30 ◆BROMIX6 高田	10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	16:50-17:20 ◇×くびれメイク 17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ◇AMY スクリーン	18:30-19:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	18:10-19:10 ◇×うちヨガ60 19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
20:00-21:00 SP 秋山			20:00-21:00 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA		20:00-21:00 ◇×マシンジム 21:00-22:00 ◇×マシンジム	

31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
09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 浅井			09:15-09:45 ◇×くびれメイク	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ﾖｶﾞB 小池	10:30-11:00 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森	10:00-10:45 ◇×うちヨガ45 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	
12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 高田	12:00-12:30 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 森	12:10-13:10 ◇×お腹		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 高田		10分 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森	13:20-13:50 ◇×くびれメイク 14:00-15:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ中級 高田		10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 森	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン			16:10-17:10 ◇×うちヨガ60 17:25-18:25 ◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 増田	18:40-19:10 ◆BROROCK5 寺本	10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	18:40-19:40 ◇×AMY		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 増田	19:50-20:20 ◆BROROCK5 寺本	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	20:00-21:00 ◇×うちヨガ60		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 増田	21:00-21:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		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	◎ｻｳﾝﾄﾞﾊﾟｽ	【特別料金】クリスタルサウンドパス	60分
1	◎ﾋｰﾘﾝｸﾞ	【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	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ﾖｶﾞ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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	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	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	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_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_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※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	★プロップス	ヨガブロックで拡げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【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

強度	レッスン名		時間
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	◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【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	◇×ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	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)	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	◇×くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	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	◇×ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
2.5	◇×AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇ｻｳﾝﾄﾞ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	◇×ｻｳﾝﾄﾞ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	◇×ｻｳﾝﾄﾞ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	◇×ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰ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
3.5	◇×ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇×ｴﾅｼﾞｰ	【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	◆BROROCK5	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（サンドバック）	30分
4	◆BRO1LATIN2	BRO1_LATIN2（サンドバック）	30分
4.5	◆BRO2HH	BRO2_HH（サンドバッグ）	30分
4.5	◆BRO2STR3	BRO2_STR3（サンドバッグ）	30分

強度	レッスン名		時間
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

【マシンピラティス】

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

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)	13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
1(土)	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	
2(日)	11:00-12:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
2(日)	17:00-18:00	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェティックヨガ	＝白川聡美
3(月)	11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
3(月)	20:40-21:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
4(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	
5(水)	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	
6(木)	12:30-13:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
7(金)	12:00-13:00	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェティックヨガ	＝白川聡美
7(金)	13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
8(土)	20:00-21:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
9(日)	14:00-15:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
13(木)	13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
14(金)	12:00-13:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
14(金)	20:40-21:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
15(土)	11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
17(月)	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	
19(水)	18:00-19:00	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェティックヨガ	＝白川聡美
24(月)	13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
26(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	
27(木)	13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
30(日)	20:00-21:00	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

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
15(土)	09:00-10:00	2.5	【￥2500】反り腰・腰痛・下腹改善ピラティス	＝林舞衣子
15(土)	12:30-13:40	2.5	【￥2500】8月限定！睡眠・胃腸・疲労改善ヨガ	＝林舞衣子
16(日)	11:00-12:30	3	【￥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	＝山口理奈
26(水)	13:00-14:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60（￥16000）	＝中西春城
26(水)	16:00-17:10	3	【￥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	＝中西春城
29(土)	10:50-12:00	5	【￥2400】BORN TO YOG～70min～（常温）	＝佐藤華蓮
29(土)	12:30-14:00	2.5	【￥3000】Deep Hip Release～極上のシャバーサナ～	＝佐藤華蓮

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 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）

レッスン前 10分講座：18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

レッスン後 10分講座：21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 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。

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