2026年9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09月06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(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	11:00-12:00 SP
					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	15:00-16:00 SP
					16:00-17:00 ◇×マシンジム	16:00-17:00 SP
					17:00-18:00 ◇×マシンジム	
					18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:00-20:00 SP 森					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	

2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 ﾈｲﾁｬｰ 寺本			09:00-10:00 ◇×開脚	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	09:00-10:00 SP
10:30-11:30 PW初級 寺本	10:30-11:00 ◆BROWA3 高田	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	10:05-11:05 ◇×お腹		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:10-12:10 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 SP
12:00-13:00 背中美人 寺本	11:50-12:20 ◆BROMGAGA 高田	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	12:15-13:15 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ中級 高田		13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 増田	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	13:30-14:30 SP
15:00-16:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見			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	
18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都見		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋	18:35-19:35 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 浅井	19:50-20:20 ◆BROMIX8 森	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	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	
21:00-22:00 睡眠 浅井	21:00-21:30 ◆BRO1WA2 森	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			

3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 AMY 白川	09:00-09:30 ◆BROMIX6 高田	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 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	
10:30-12:00 WS 白川	10:30-11:00 ◆BRO1MJ 高田	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	10:10-10:40 ◇×くびれメイク		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			10:50-11:50 ◇×骨盤		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
			12:00-13:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			13:10-14:10 ◇×PW初級		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	13:30-14:30 SP
			15:00-16:00 ◇×うちヨガ60		15:00-16:00 ◇×マシンジム	15:00-16:00 SP
16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 宇都見	16:30-17:00 ◆BROHOUSE2 浅井	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			17:05-18:05 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 背中美人 寺本		10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋	18:10-19:10 ◇×うちヨガ60		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO2STR 森				19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 骨盤 寺本	19:50-20:20 ◆BRO1ROCK4 森	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	19:20-19:50 ◇×うちヨガ30			
			20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 AJ ﾖｶﾞB 寺本	21:00-21:30 ◆BROMIX8 森	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	21:15-21:45 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

4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 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見			09:00-10:00 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
			10:10-11:10 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都見	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋				
			11:20-12:20 ◇×PW初級		11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 SP
12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン	12:00-12:30 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋			12:00-13:00 ◇×マシンジム	
			12:30-13:00 ◇×くびれメイク			
13:30-14:30 SP 秋山		10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	13:10-13:55 ◇×うちヨガ45		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	
15:00-16:00 ﾖｶﾞB 小池			15:10-15:40 ◇×くびれメイク		15:00-16:00 ◇×マシンジム	15:40-16:40 SP
		10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高橋	15:50-16:50 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン			16:55-17:55 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ﾖｶﾞB 小池			18:05-19:05 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO1WA 浅井					
		10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ◇AMY スクリーン	19:50-20:20 ◆BRO2HH 浅井		19:45-20:30 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
		10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30			
	21:00-21:30 ◆BROHOUSE2 浅井		21:25-21:55 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

5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	08:00-20:00 ◇×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 ﾘﾗｯｸｽ 高田	09:30-10:00 ◆BROMGAGA 秋山	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森				
			10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
		10分				
11:00-12:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 高田	11:00-11:30 ◆BRO1WA2 秋山	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森	11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分	12:10-13:10 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 開脚 増田		12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 森				
			13:20-13:50 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 増田	14:00-14:30 ◆BROMIX5 秋山		14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
		10分				
		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 森	15:00-16:00 ◇×うちヨガ60		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン						
			16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
		10分				
17:00-18:00 骨盤 寺本		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 増田	17:00-18:00 ◇×呼吸で流れる		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	18:00-19:00 SP
18:30-19:30 ﾖｶﾞB 小池	18:40-19:10 ◆BROROCK5 寺本	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽				
			19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
		10分				
20:00-21:00 ﾖｶﾞB 小池	20:00-20:30 ◆BROROCK5 寺本	20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	20:00-21:00 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

6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 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			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	09:00-09:45 ◇×うちヨガ45		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 秋山	09:30-10:00 ◆BRO1MIX7 浅井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋				
			09:50-10:50 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
		10分				
11:00-12:00 美尻 秋山	11:00-11:30 ◆BRO1WA 浅井	11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋	11:00-12:00 ◇×お腹		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分	12:05-13:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 美律 秋山		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 PW初級 寺本		14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 森	14:00-15:00 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
	15:00-15:30 ◆BROMIX8 中西					
		10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗcore 森	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 肩こり 寺本						
	16:10-16:40 ◆BRO1MIX1 中西		16:10-17:10 ◇×ﾈｲﾁｬｰ		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 高田						
	17:20-17:50 ◆BRO2ROCK6 中西		17:20-17:50 ◇×くびれメイク		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分	18:10-18:55 ◇×うちヨガ45		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 高田	18:30-19:00 ◆BRO3HOUSE 中西	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森				
			19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
		10分				
20:00-21:00 お腹 宇都見		20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 森	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	

7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 ヨガフローリラ 浅井			09:00-10:00 ◇×呼吸で流れる	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 A上下半身キレイ初級 浅井	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 10:30-11:00 ◎ピラBackStyle 増田	10:05-11:05 ◇×サウンドE		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:10-12:10 ◇×ニノウデ		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 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ピラLower+ 増田	12:15-13:15 ◇×上半身初級		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ホットピラ 森		10分 13:30-14:00 ◎ピラRefBody 増田	13:20-13:50 ◇×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	
15:00-16:15 MYB 森			15:00-16:00 ◇×リラックス		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
		10分 16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 増田	16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ヨガB 小池			17:00-18:00 ◇×ジョイフル		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分 18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 高橋	18:10-19:10 ◇×お腹		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BROMIX6 高田					
19:30-20:30 ◎ヒーリング 森	19:50-20:20 ◆BROWA3 高田	10分 19:30-20:00 ◎ピラControlF 高橋	19:15-19:45 ◇×くびれメイク		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
			19:55-20:55 ◇×美尻		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ◇サウンドE スクリーン	21:00-21:30 ◆BROMGAGA 高田	10分 21:00-21:50 ◎ピラB+ 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			

8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 肩こり 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	
10:30-11:00 ◇くびれメイク スクリーン	10:30-11:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 増田	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:05-12:05 ◇×AMY		11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 SP
12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見	12:00-12:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 増田	12:15-13:15 ◇×骨盤		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 サウンドA 宇都見			13:30-14:30 ◇×開脚		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分 14:30-15:20 ◎ピラLower+ 増田	14:40-15:40 ◇×ヨガフローリラ		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ◇サウンドE スクリーン					15:00-16:00 ◇×マシンジム	15:00-16:00 SP
		10分 16:00-16:30 ◎ピラBackStyle 増田	15:50-16:50 ◇×サウンドA		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
			16:55-17:25 ◇×くびれメイク		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
			17:45-18:45 ◇×リンパリフレ			17:30-18:30 SP
18:00-19:00 ニノウデ 高田					18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BROHOUSE2 浅井		18:55-19:55 ◇×上半身初級			
19:30-20:30 下半身キレイ中級 高田	19:50-20:20 ◆BRO2HH 浅井	10分 19:30-20:20 ◎ピラLower+ 賀陽			19:00-20:00 ◇×マシンジム	
			20:00-21:00 ◇×サウンドA		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 リラックス スクリーン	21:00-21:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	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	20:40-21:40 SP

9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 サウンドA 宇都見			09:00-10:00 ◇×骨盤	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 お腹 宇都見	10:30-11:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 賀陽	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:10-11:40 ◇×くびれメイク		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 リラックス 宇都見	12:00-12:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 12:00-12:50 ◎ピラLower+ 賀陽	11:50-12:50 ◇×サウンドE		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ジョイフル 秋山			13:00-14:00 ◇×ヨガフローリラ		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分 14:30-15:20 ◎ピラB&A+ 増田	14:10-15:10 ◇×下半身初級		14:00-15:00 ◇×マシンジム	14:00-15:00 SP
15:00-16:00 美律 秋山			15:20-16:20 ◇×開脚		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
		10分 16:00-16:50 ◎ピラJumpM 森				15:40-16:40 SP
16:30-17:30 美尻 秋山			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 18:00-18:50 ◎ピラB+ 高橋	17:40-18:40 ◇×呼吸で流れる		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ◇ヨガフローリラ スクリーン	18:40-19:10 ◆BRO2LATIN 森		18:50-19:50 ◇×サウンドE			
19:30-20:30 リンパリフレッシュ 高橋	19:50-20:20 ◆BRO1WA2 森	10分 19:30-20:00 ◎ピラBackStyle 増田			19:00-20:00 ◇×マシンジム	
			20:00-21:00 ◇×お腹		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ヨガB 高橋	21:00-21:30 ◆BRO1ROCK4 森	10分 21:00-21:50 ◎ピラLower+ 増田	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45			

10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 ◇×マシンジム	
					10:00-11:00 ◇×マシンジム	
					11:00-12:00 ◇×マシンジム	11:00-12:00 SP
					12:00-13:00 ◇×マシンジム	
					13:00-14:00 ◇×マシンジム	13:30-14:30 SP
					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	
					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	

11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 ﾈｲﾁｬｰ 寺本			09:00-09:30 ◇×くびれメイク	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
			09:40-10:40 ◇×ニノウデ			
10:30-11:30 背中美人 寺本	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 森			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	11:00-12:00 SP
12:00-13:00 AJ_PW初級 寺本	12:00-12:30 ◆BROMGAGA 秋山	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 森	12:05-13:05 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 美腸力 秋山			13:10-14:10 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森	14:15-15:15 ◇×PW初級		14:00-15:00 ◇×マシンジム	14:20-15:20 SP
15:00-16:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			15:20-16:20 ◇×骨盤		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
		10分 16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 森			16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン			16:25-17:25 ◇×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 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅井		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	18:10-19:10 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:40-19:10 ◆BRO1MJ 高田				19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 浅井		10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	19:20-19:50 ◇×うちヨガ30			
	19:50-20:20 ◆BROMIX6 高田		20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 睡眠 浅井	21:00-21:30 ◆BROWA3 高田	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

12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 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都見			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 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見						
	10:30-11:00 ◆BRO1MIX7 浅井	10分	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 宇都見		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	11:05-12:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
	11:40-12:10 ◆BROHOUSE2 浅井					
		10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 高橋	12:10-12:55 ◇×うちヨガ45		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 ◇呼吸で流れる スクリーン						
			13:10-14:10 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋				13:30-14:30 SP
14:00-15:10 常温_波動 1 白川			14:15-14:45 ◇×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	15:00-16:00 SP
15:30-16:30 AMY 白川						
			16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
		10分 17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋				
17:00-18:00 ﾖｶﾞB 小池	17:00-17:30 ◆BROWA3 高田		17:00-18:00 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分	18:15-19:15 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE		18:00-19:00 ◇×マシンジム	18:00-19:00 SP
18:30-19:30 ﾖｶﾞB 小池	18:40-19:10 ◆BRO1MJ 高田	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋				
			19:20-19:50 ◇×くびれメイク		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
20:00-21:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			20:00-21:00 ◇×お腹		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

13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 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	
09:30-10:30 サウンドA 宇都見	09:30-10:00 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 09:30-10:00 ◎ピラChestSR 森	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 ヨガB 小池	11:00-11:30 ◆BROMIX5 秋山	10分 11:00-11:50 ◎ピラA+ 森	10:40-11:40 ◇×PW初級 11:50-12:50 ◇×骨盤		11:00-12:00 ◇×マシンジム 12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 ヨガフローB 宇都見		10分 12:30-13:20 ◎ピラLower+ 森	13:00-14:00 ◇×骨盤		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 SP 林	14:00-14:30 ◆BRO1WA2 秋山		14:05-15:05 ◇×上半身初級		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 ◇PW上級 スクリーン		15:30-16:30 WS 林	15:10-16:10 ◇×ヨガフローB 16:20-17:20 ◇×呼吸で流れる		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 下半身キレイ中級 高田	17:00-17:30 ◆BRO2HH 浅井	10分 17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 賀陽	17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ニノウデ 高田	18:40-19:10 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 18:30-19:20 ◎ピラ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	
20:00-21:00 PW中級 高田		10分 20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 賀陽	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	

14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 リンパリフレッシュ 増田			09:00-10:00 ◇×ジョイフル	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ヨガビギナー 増田	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10分 10:30-11:20 ◎ピラWaist+ 高橋	10:10-10:40 ◇×くびれメイク 10:50-11:50 ◇×リラックス		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 サウンドA 増田	12:00-12:30 ◆BROMGAGA 秋山	10分 12:00-12:30 ◎ピラTotalBody 高橋	12:00-13:00 ◇×うちヨガ60		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 肩こり 秋山		10分 13:30-14:20 ◎ピラB+ 高橋	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
15:00-16:00 上半身スッキリ初級 宇都見		10分 15:00-15:30 ◎ピラHipLine 森	15:00-16:00 ◇×ネイチャー		15:00-16:00 ◇×マシンジム	15:00-16:00 SP
16:30-17:30 お腹 宇都見			16:05-17:05 ◇×下半身初級 17:10-17:40 ◇×くびれメイク		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ◎ウェーブリング 森		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 ホットピラ 森	18:40-19:10 ◆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 ◇×うちヨガ60		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
10分 21:00-22:15 MYB 森	21:00-21:30 ◆BROROCK5 寺本		21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	20:40-21:40 SP

15日(火)

-
定休日

16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 開脚 増田			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45 09:55-10:55 ◇×リンパリフレ	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム 10:00-11:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ネイチャー 増田	10:30-11:00 ◆BROHOUSE2 浅井	10分 10:30-11:20 ◎ピラJumpM 白川	11:00-12:00 ◇×お腹		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 ヨガB 小池	12:00-12:30 ◆BRO2HH 浅井	10分 12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 白川	12:05-13:05 ◇×上半身初級		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ヨガB 小池		10分 13:30-14:20 ◎ピラLower+ 増田	13:10-13:55 ◇×うちヨガ45 14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ◇サウンドE スクリーン		10分 15:00-15:30 ◎ピラPerBackBody 高橋	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◇リラックス スクリーン		10分 16:10-17:00 ◎ピラB+ 高橋	16:10-17:10 ◇×うちヨガ60 17:20-18:20 ◇×AMY		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ヨガビギナー 寺本	18:00-18:30 ◆BROMGAGA 高田		18:30-19:30 ◇×下半身初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 背中美人 寺本	19:30-20:00 ◆BRO1MJ 高田	10分 19:30-20:20 ◎ピラH&L+ 高橋	19:40-20:40 ◇×開脚		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 PW初級 寺本	21:00-21:30 ◆BROWA3 高田	10分 21:00-21:30 ◎ピラTotalBody 高橋	20:45-21:15 ◇×くびれメイク 21:25-21:55 ◇×うちヨガ30			

17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 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅井			09:00-10:00 ◇×ﾈｲﾁｬｰ	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 ◆BROMIX6 高田	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	10:10-11:10 ◇×お腹		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 ◆BRO1MJ 高田	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	11:20-12:20 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 12:30-13:00 ◇×くびれメイク		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ◇ﾆｼｳﾃﾞ スクリーン			13:10-14:10 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 高田		10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 森	14:20-15:20 ◇×PW初級 15:30-16:00 ◇×くびれメイク		14:00-15:00 ◇×マシンジム 15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◇AMY スクリーン			16:10-16:55 ◇×うちヨガ45 17:10-18:10 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見	18:40-19:10 ◆BROMIX5 秋山	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗcore 森	18:20-19:20 ◇×美尻		18:00-19:00 ◇×マシンジム 19:00-20:00 ◇×マシンジム	19:20-20:20 SP
19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都見	19:50-20:20 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森	19:30-20:30 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 20:45-21:45 ◇×骨盤		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	21:00-21:30 ◆BROMGAGA 秋山	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 森			21:00-22:00 ◇×マシンジム	

18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 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋			09:00-10:00 ◇×美尻	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ﾖｶﾞB 高橋	10:30-11:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	10:10-11:10 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 骨盤 寺本	12:00-12:30 ◆BRO1LATIN2 森	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	11:20-12:20 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA 12:30-13:00 ◇×くびれメイク		11:00-12:00 ◇×マシンジム 12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本		10分 14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 高橋	13:10-13:55 ◇×うちヨガ45 14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 森		10分 15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◎ｻｳﾝﾄﾞﾊﾞｽ 森		10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 増田	16:00-17:00 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 17:05-18:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		16:00-17:00 ◇×マシンジム 17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 お腹 宇都見			18:10-18:55 ◇×うちヨガ45		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 美腸力 宇都見	19:50-20:20 ◆BROMIX5 秋山	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	19:00-20:00 ◇×下半身初級 20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		19:00-20:00 ◇×マシンジム 20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見	21:00-21:30 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

19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 ﾖｶﾞ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	
09:30-10:30 ﾖｶﾞB 小池	09:30-10:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
11:00-12:00 PW中級 秋山	11:00-11:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	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	
12:30-13:30 SP 秋山		10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 高橋	12:10-12:55 ◇×うちヨガ45		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 美尻 秋山		10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	13:00-14:00 ◇×ﾈｲﾁｬｰ 14:10-15:10 ◇×骨盤 15:15-16:15 ◇×美脚		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	15:00-16:00 SP
16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 宇都見	17:00-17:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	16:20-17:20 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 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 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都見	18:40-19:10 ◆BROHOUSE2 浅井	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	18:10-19:10 ◇×PW初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見	20:00-20:30 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 増田	19:20-19:50 ◇×うちヨガ30 20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		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	

20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 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 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			
			09:00-09:30 ◇×うちヨガ30		09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 ﾖｶﾞB 高橋	09:30-10:00 ◆BRO1LATIN2 森		09:45-10:45 ◇×うちヨガ60			
		10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田			10:00-11:00 ◇×マシンジム	
11:00-12:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 高橋	11:00-11:30 ◆BROMIX8 森		11:00-11:45 ◇×うちヨガ45		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
		10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	11:50-12:50 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	12:30-13:00 ◆BRO1ROCK4 森		12:55-13:55 ◇×AMY		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
		10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田				
14:00-15:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
		10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 白川	15:10-16:10 ◇×美脚		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
10分 15:30-16:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 森						
		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 白川	16:15-17:15 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 高田	17:00-17:30 ◆BRO1ROCK2 浅井		17:20-17:50 ◇×くびれメイク		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
		10分	18:00-19:00 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ﾘﾗｯｸｽ 高田	18:30-19:00 ◆BRO1WA 浅井	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 白川				
			19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
		10分 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 白川	19:50-20:50 ◇×ﾈｲﾁｬｰ			
20:00-21:00 下半身キレイ中級 高田					20:00-21:00 ◇×マシンジム	
					21:00-22:00 ◇×マシンジム	

21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
●08:00-09:00 ﾖｶﾞB 小池						
		10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
09:30-10:30 PW初級 スクリーン	09:30-10:00 ◆BRO1WA2 秋山					
			10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 小池	11:00-11:30 ◆BROMIX5 秋山	10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗcore 森	11:00-12:00 ◇×うちヨガ60 白川		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
					12:00-13:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 ｼｮｲﾌﾙ スクリーン		10分 12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森	12:10-12:55 ◇×うちヨガ45 白川			
			13:00-13:30 ◇×くびれメイク		13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 高田			13:40-14:40 ◇×美尻		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
		10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 森	14:50-15:50 ◇×下半身初級		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			16:00-17:00 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都見		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田				
			17:05-18:05 ◇×開脚		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 お腹 宇都見		10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	18:10-19:10 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
	18:30-19:00 ◆BROMGAGA 高田					
		10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	19:20-19:50 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 AJ_ﾖｶﾞB 宇都見	19:50-20:20 ◆BRO1MJ 高田					
			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	

22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	
					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	

23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
08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都見						
09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見		10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 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	
11:00-12:00 AJ お腹 宇都見	10:30-11:00 ◆BRO1MIX7 浅井 11:40-12:10 ◆BROHOUSE2 浅井	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 増田	10:05-11:05 ◇×美脚 11:10-12:10 ◇×お腹		10:00-11:00 ◇×マシンジム 11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋		10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	12:20-13:20 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 13:25-13:55 ◇×くびれメイク		12:00-13:00 ◇×マシンジム 13:00-14:00 ◇×マシンジム	
14:00-15:00 ◇AMY スクリーン		10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 PW中級 高田		10分 15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	15:05-16:05 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB 16:20-17:20 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	17:30-18:00 ◆BROWA3 高田	10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋	17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 下半身ｷﾚｲ中級 高田	18:40-19:10 ◆BRO2HH 浅井	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	18:10-19:10 ◇×ﾈｲﾁｬｰ 19:25-19:55 ◇×くびれメイク 20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		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	

24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 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			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 ﾖｶﾞB 宇都見	10:30-11:00 ◆BROMIX6 高田	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	
	12:00-12:30 ◆BRO1MJ 高田	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	
13:30-14:30 お腹 宇都見			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	
15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都見			15:50-16:50 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン			16:55-17:25 ◇×くびれメイク 17:30-18:00 ◇×うちヨガ30		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:10 ★プロップス 白川		10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 増田	18:05-19:05 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:30 ﾖｶﾞB 小池	18:40-19:10 ◆BRO1LATIN2 森 19:50-20:20 ◆BRO2LATIN 森	10分 19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	19:10-20:10 ◇×ﾈｲﾁｬｰ 20:15-21:15 ◇×上半身初級		19:00-20:00 ◇×マシンジム 20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ﾖｶﾞB 小池	21:00-21:30 ◆BRO1ROCK4 森	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 増田	21:25-21:55 ◇×くびれメイク 白川		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

25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 PW初級 寺本			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシンジム	
10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	10:30-11:00 ◆BRO1WA 浅井	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 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 背中美人 寺本	12:00-12:30 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 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 PW中級 秋山		10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 白川	13:10-14:10 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY 14:20-15:20 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 美尻 秋山		10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	15:30-16:30 ◇×ﾈｲﾁｬｰ		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 SP 秋山		10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	16:40-17:10 ◇×くびれメイク 17:20-18:20 ◇×上半身初級		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 高田	18:40-19:10 ◆BRO3HARD 森		18:30-19:30 ◇×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 ﾖｶﾞB 小池	19:50-20:20 ◆BROMIX6 高田	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	19:40-20:40 ◇×骨盤 20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ﾖｶﾞB 小池	21:00-21:30 ◆BROMGAGA 高田	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 増田	21:25-21:55 ◇×くびれメイク		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

26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
08:00-09:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 白川			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 SP 白川	09:30-10:00 ◆BROROCK5 寺本	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	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	
11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ スクリーン	11:00-11:30 ◆BROROCK5 寺本	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	11:05-12:05 ◇×ﾘﾗｯｸｽ		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都見			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	
14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 宇都見		10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高橋	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 AJ_お腹 宇都見		10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 高橋	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45 16:00-17:00 ◇×下半身初級		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 ﾖｶﾞB 小池	17:30-18:00 ◆BRO1WA2 秋山		17:05-18:05 ◇×美尻		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞE 浅井	18:40-19:10 ◆BROMIX5 秋山	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 高橋	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 睡眠 浅井	20:00-20:30 ◆BRO2LATIN 秋山	10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	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	

27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 ｴﾅｼﾞｰ 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 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	09:30-10:00 ◆BRO1ROCK4 森	10分 09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 賀陽	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60 10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		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 ◆BRO1LATIN2 森	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:30-13:30 PW初級 寺本		10分 13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 森	12:10-13:10 ◇×お腹 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	
14:00-15:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高橋	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:30-16:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 高田		10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	15:00-16:00 ◇×ﾈｲﾁｬｰ 16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
17:00-18:00 SP 秋山	17:00-17:30 ◆BROWA3 高田		17:00-18:00 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:30-19:30 PW中級 秋山	18:30-19:00 ◆BROMIX6 高田	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	18:10-19:10 ◇×上半身初級 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 ｼｮｲﾌﾙ 秋山		10分 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	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	

28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 お腹 宇都見			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 美腸力 宇都見	10:30-11:00 ◆BRO1WA2 森	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 白川	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60 11:05-12:05 ◇×美尻		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 宇都見	12:00-12:30 ◆BRO2LATIN 森	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 白川	12:10-13:10 ◇×下半身初級		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 増田		10分 13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 白川	13:20-13:50 ◇×くびれメイク 14:00-15:00 ◇×骨盤		13:00-14:00 ◇×マシンジム 14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 増田		10分 15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 白川	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45 16:10-17:10 ◇×うちヨガ60		15:00-16:00 ◇×マシンジム 16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 増田		10分 17:25-18:25 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ			17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 AJ_PW初級 寺本	18:40-19:10 ◆BRO2HH 浅井	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 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 肩こり 寺本	19:50-20:20 ◆BRO1MIX7 浅井	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	19:50-20:50 ◇×ﾎｯﾄﾋﾞﾗ		20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	21:00-21:30 ◆BROHOUSE2 浅井	10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	21:05-21:50 ◇×うちヨガ45		21:00-22:00 ◇×マシンジム	

29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	
					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	

30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 ◇AMY スクリーン			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 肩こり 寺本	10:30-11:00 ◆BROWA3 高田	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 増田	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシンジム	
			11:05-12:05 ◇×お腹		11:00-12:00 ◇×マシンジム	
12:00-13:00 背中美人 寺本	11:50-12:20 ◆BROMGAGA 高田	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 増田	12:15-13:15 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ		12:00-13:00 ◇×マシンジム	
	13:00-13:30 ◆BRO1MJ 高田				13:00-14:00 ◇×マシンジム	
13:30-14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン		13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 増田	13:20-13:50 ◇×くびれメイク			
			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシンジム	
15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 宇都見		15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 賀陽	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシンジム	
			16:00-17:00 ◇×開脚		16:00-17:00 ◇×マシンジム	
16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 宇都見						
	17:30-18:00 ◆BRO2LATIN 秋山		17:10-18:10 ◇×下半身初級		17:00-18:00 ◇×マシンジム	
18:00-19:00 AMY 白川	18:40-19:10 ◆BROROCK5 寺本	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 高橋	18:20-19:20 ◇×ネイチャー		18:00-19:00 ◇×マシンジム	
19:30-20:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 白川		19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 高橋	19:30-20:30 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ		19:00-20:00 ◇×マシンジム	
					20:00-21:00 ◇×マシンジム	
21:00-22:00 SP 白川		21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 高橋	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30			
			21:25-21:55 ◇×くびれメイク			

【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
1.5	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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_下半身ｷﾚｲ初級	【アジャスト】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
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	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	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_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	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	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70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	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
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	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇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	◇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	◇×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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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	◆BROHOUSE2	BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROWA3	BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROMIX8	BRO_MIX8（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	◆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
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HipLine	Make Hip Line	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(火)	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	
1(火)	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(火)	16:00-17:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
1(火)	19:00-20:00	2.5	夏の脂肪燃焼！エクササイズ	森美咲
2(水)	09:00-10:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
2(水)	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	
2(水)	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	
3(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	
3(木)	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	
4(金)	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	
4(金)	13:30-14:30	2	フェイスタオル一枚　全身スッキリヨガ	秋山桃子
4(金)	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(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	
5(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	
5(土)	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	
8(火)	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	
8(火)	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	
8(火)	17:30-18:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
8(火)	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	
9(水)	14:00-15:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
9(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	
10(木)	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	
10(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	
11(金)	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	
11(金)	14:20-15:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
12(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	
12(土)	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	
12(土)	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	
13(日)	14:00-15:00	4	【2000円】PLAY YOGA― 夢中で遊ぶ特別レッスン ―	♛ 林舞衣子
14(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	
14(月)	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	
14(月)	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	
17(木)	19:20-20:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験　40分	
19(土)	12:30-13:30	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
19(土)	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	
25(金)	16:30-17:30	2	フェイスタオル一枚　全身スッキリヨガ	秋山桃子
26(土)	09:30-10:30	2	前屈を一歩深めるヨガ	♛ 白川聡美
27(日)	17:00-18:00	2	フェイスタオル一枚　全身スッキリヨガ	秋山桃子
30(水)	21:00-22:00	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	♛ 白川聡美

【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
3(木)	10:30-12:00	3	のびやかダウンドッグへの道	♛ 白川聡美
13(日)	15:30-16:30	5	【￥2500】全身引き締めフローピラティス	♛ 林舞衣子

◎ … 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
▽ … ポイナビ
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