

※2026年07月21日02:03 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。

[illegible]

13日(月)		14日(火)	15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)	22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		
Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		定休日													定休日									

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	リラクسس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
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	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤ	ネイチヤーフーエルヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ニノケ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スリキ中級	上半身スリキヨガ中級	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60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	◇上半身スナキリ初級	【スクリーン】上半身スナキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スナキリ初級	【スクリーン】下半身スナキリヨガ初級	60分
2	◇3カフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガ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	◇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	◇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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤調整ヨガ	60分
3	◇ニクデ	【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	◇3カフロー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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎じうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎じうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎じうB+ Basic+	50分
2.5	ホットマンビラUpper+ 【ホットマンビラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマンビラLower+ 【ホットマンビラ】Lower Body	45分
2.5	ホットマンビラUp+Low 【ホットマンビラ】Upper+Lower Body	30分

強度	レッスン名	時間
3	◎ビラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	ホットマンビラUpLowC 【ホットマンビラ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマンビラUpLowS 【ホットマンビラ】Upper+Lower Stretch	30分
3.5	◎ビラWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore Shape up Core	30分

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(土) 17:30-18:30	3	【リトリート】3時間でお腹痩せマスター?	堀江莉里花

⦿ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

⦿ ... スクリーンヨガ

◆ ... 臨陣キックボクシング

▽ ... ボイナビ

18:00 ... 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

レッスン前
10分講座

レッスン後
10分講座

【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。