

※2026年07月16日02:00 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]

[illegible]

26日(日)		27日(月)		28日(火)	29日(水)		30日(木)		31日(金)	
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						
●08:30-09:30 睡眠 桑名		●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 俵								
10分			●09:30-10:30 ◇下半身キレ初級 スクリーン		●09:30-10:30 ◇上半身スネリ初級 スクリーン		10分		●09:30-10:30 ヨガ B 桑名	10分
●10:10-11:10 A.J.美尻 阪本		10分			●10:00-10:50 ◎ヒラWaist+ 山本		●09:30-10:30 ジョイフル 片岡		●10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 俵	●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 山本
		11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 俵			10分					
			●11:10-12:10 肩こり 桑名		●11:10-12:10 A.J.美尻 桑名		●11:10-12:10 美津 片岡	10分	11:30-12:00 ◎ヒラControlF 俵	●11:10-12:10 骨盤 阪本
●11:50-12:50 ◇お腹 スクリーン			●11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 林田			●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 山本				11:30-12:00 ◎ヒラRefCore 山本
		12:40-13:10 ◎ヒラcore 安藤			10分					
10分			●12:50-13:50 ◇骨盤 スクリーン		●12:50-13:50 睡眠 桑名		●12:50-13:50 美尻 桑名	10分	13:00-13:30 ◎ヒラRefCore 俵	●12:50-13:50 A.J.ネットビラ 山本
13:30-14:30 PW初級 桑名		●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 俵								●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 福島
		10分	●14:30-15:30 睡眠 桑名		14:30-15:30 ◇PW上級 スクリーン		10分			
●15:10-16:10 ヨガビギナー 阪本			●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 福島			●15:10-16:00 ◎ヒラB+ 山本		●14:30-15:30 ヨガフロア 眞田	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 俵	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 福島
		●15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 安藤			●16:10-17:10 ハーモニックBY 眞田		●16:10-17:10 睡眠 桑名	10分	●16:10-17:10 AJ.美尻 桑名	10分
10分			16:10-17:10 PW中級 林田							
●16:50-17:50 美腸力 片岡		10分				●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 林田				●16:50-17:40 ◎ヒラH&L 林田
		17:40-18:10 ◎ヒラHipLine 安藤			10分					10分
10分			●17:50-18:50 ◇ネイチャー スクリーン		●17:50-18:50 背中美人 林		●17:50-18:50 リアクス 林	10分	●17:50-18:50 ネイチャー 俵	10分
18:30-19:30 サカント A 眞田		10分	●18:10-19:00 ◎ヒラB+ 山本			18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 山本		18:20-19:10 ◎ヒラB+ 安藤		18:20-18:50 ◎ヒラBackStyle 安藤
					10分					
			19:30-20:30 サカント A 眞田		●19:30-20:30 美脚 眞田		●19:30-20:30 背中美人 林	10分	19:30-20:30 サカント A 林田	●19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 安藤
			●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 山本		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 林田		●19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 安藤	10分		
			●21:00-22:00 ヨガフローリン 眞田		●21:00-22:00 リアクス 林	10分	●21:00-22:00 肩こり 眞田	10分	21:00-22:00 AMY 林田	10分
			●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 山本		●21:20-22:10 ◎ヒラB+ 林田			21:40-22:10 ◎ヒラHipLine 安藤		21:20-21:50 ◎ヒラTotalBody 俵

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレクシュ	リンパリフレクシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	美腸力	美腸力ヨガ	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	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ホットビラ	【アジャスト】ホットビラティス	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	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	コノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	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
3.5	ヨガフロー-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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	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

【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	★ブロップス	ヨガブロックで捻げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
2	◇上半身スベキリ初級	【スクリーン】上半身スベキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スベキリ初級	【スクリーン】下半身スベキリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇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
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	レッスン名		時間
2.5	◎ヒューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF	Control Flow	30分

