

※2025年11月30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(日) | | | 2日(日) | | | 3日(月) | | | 4日(火) | | | |
|---------------|-------------|------------------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---|---------------------------------|-----------------------------------|--|
| | | 大宮5カーン | | 大宮 | 大宮5カーン | | 大宮 | 大宮5カーン | | 大宮 | 大宮5カーン | | 大宮 | |
| | | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | |
| 朝 | 06:00-07:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 07:00-08:30 | | | ●07:30-08:30 ヨガキナー 清水 | | | ●07:30-08:30 下半身ストレッチ スクリーン | | | | | | | |
| | 08:30-09:30 | ●08:30-09:30 ヨガB 高橋 | | | ●08:30-09:20 ◎ヒラH&L+ 菊地 | | | ●08:30-09:30 下半身ストレッチ 新井 | | ●08:30-09:30 リラックス 高橋 | | ●08:30-09:30 背中美人 新井 | | |
| | 09:30-10:20 | ●09:30-10:20 ホットビラUpper+ 樋口 | | ●09:45-10:15 ▽BROWA3 中川 | ●09:15-10:00 ヨガフロー+ 流谷 | | ●09:00-10:00 美尻 清水 | | ●09:30-10:20 ホットビラLower+ 菊地 | | ●09:45-10:15 ▽BROHOUSE2 中川 | | ●09:00-10:00 上半身ストレッチ スクリーン | |
| | 10:00-11:00 | ●10:00-11:00 肩こり 高橋 | | | ●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 菊地 | | ●09:00-10:00 美尻 清水 | | ●10:15-11:15 美律 地野 | | ●10:00-11:00 ヨガフロー-B 高橋 | | ●10:15-11:15 ヨガキナー 窪嶋 | |
| | 10:50-11:40 | ●10:50-11:40 ホットビラLower+ 樋口 | | ●11:00-11:30 ▽BRO1MJ 中川 | ●10:30-11:30 サウンドA 清水 | ●11:10-12:00 ◎ヒラB+ 片野 | ●10:45-11:45 上半身ストレッチ 新井 | | ●10:50-11:40 ホットビラUpper+ 菊地 | | ●11:00-11:30 ▽BRO1MJ 中川 | ●10:45-11:45 下半身ストレッチ 新井 | ●10:50-11:40 ホットビラUpper+ 眞下 | |
| | 11:30-12:30 | ●11:30-12:30 サウンドE 木村 | | ●11:45-12:45 AJ.PW初級 新井 | ●12:15-13:15 リラックス 池上 | ●12:30-13:00 ◎ヒラChestSR 片野 | ●11:45-12:15 ▽BRO2HH 小沼 | | ●12:30-13:30 AJ.ヨガキナー 地野 | | ●11:30-12:30 ◎リッパリアル スクリーン(JO)(L) | | ●12:00-13:00 美尻 樋口 | |
| | 12:10-13:00 | ●12:10-13:00 ホットビラUpper+ 山岸 | | | ●12:30-13:15 MYB 菊地 | ●13:30-14:00 ◎ヒラPerBackBody 片野 | ●13:45-14:15 ▽BROMIX5 小沼 | ●12:00-13:00 骨盤 清水 | ●12:10-13:00 ホットビラLower+ 小沼 | | ●13:00-14:00 ヨガキナー 菊地 | ●13:15-13:45 ▽BROROCK5 流谷 | ●12:15-13:15 美尻 窪嶋 | |
| | 13:00-14:00 | ●13:00-14:00 睡眠 木村 | | ●13:30-14:30 ◇美尻 スクリーン | ●14:45-15:45 骨盤 尾花 | ●15:00-16:00 ◇美尻 スクリーン | ●15:00-15:30 ▽BROMGAGA 小沼 | ●14:00-15:00 AJ.骨盤 新井 | ●13:30-14:20 ホットビラUpper+ 小沼 | | ●14:30-15:30 ネイチャー 木村 | ●14:15-15:15 ◇ヨガキナー スクリーン | ●13:45-14:45 美律 尾花 | |
| | 13:30-14:20 | ●13:30-14:20 ホットビラLower+ 山岸 | | ●14:15-14:45 ▽BRO1MIX1 中川 | ●15:15-16:15 AJ.ヨガキナー 地野 | ●15:50-16:40 ホットビラUpper+ 楠本 | ●16:30-17:30 ◇リラックス スクリーン | ●15:15-16:15 ネイチャー 窪嶋 | ●15:40-16:30 ◎ヒラWaist+ 片野 | ●16:00-17:00 骨盤 木村 | ●16:00-17:00 ヨガフロー+ 尾花 | ●15:30-16:30 美律 地野 | ●15:50-16:40 ホットビラUpper+ 小沼 | |
| 中 | 14:30-15:30 | ●14:30-15:30 AMY 須賀 | | ●15:15-16:15 AJ.ヨガキナー 地野 | ●16:30-17:30 ジョイフル 窪嶋 | ●17:00-18:00 ホットビラLower+ 楠本 | ●17:30-18:30 リラックス 池上 | ●17:00-18:00 背中美人 窪嶋 | ●17:30-18:30 ◎ヒラChestSR 片野 | ●17:30-18:30 リッパリアル スクリーン(JO)(L) | | ●17:15-18:15 開脚 地野 | ●18:00-19:15 MYB 菊地 | |
| | 15:40-16:30 | ●15:40-16:30 ◎ヒラWaist+ 片野 | | ●15:30-16:00 ▽BROMIX6 山岸 | ●16:30-17:30 ジョイフル 窪嶋 | ●17:00-18:00 ホットビラLower+ 楠本 | ●17:30-18:30 リラックス 池上 | ●17:00-18:00 背中美人 窪嶋 | ●17:30-18:30 ◎ヒラChestSR 片野 | ●17:30-18:30 リッパリアル スクリーン(JO)(L) | | ●17:15-18:15 開脚 地野 | ●18:00-19:15 MYB 菊地 | |
| | 16:00-17:00 | ●16:00-17:00 ヨガキナー 須賀 | | ●17:00-18:00 ネイチャー 尾花 | ●18:15-19:15 エン 地野 | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●18:00-19:00 上半身ストレッチ スクリーン | ●18:50-19:40 ◎ヒラB+ 楠本 | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン(JO)(L) | | ●18:50-19:40 ◎ヒラB+ 楠本 | ●19:30-20:30 リラックス 高橋 | |
| | 17:00-17:30 | ●17:00-17:30 ◎ヒラTotalBody 片野 | | ●17:00-18:00 ネイチャー 尾花 | ●18:15-19: | | | | | | | | | |
| | 17:30-18:30 | ●17:30-18:30 ◇リラックス スクリーン | | ●17:00-18:00 ネイチャー 尾花 | ●18:15-19: | | | | | | | | | |
| | 18:00-18:30 | ◎ヒラcore 片野 | | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | |
| | 19:00-20:00 | ◇お腹 スクリーン | | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | ●19:00-20:00 ◇お腹 スクリーン | |
| | 20:00-21:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 21:00-22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| | 22:00-23:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00-24:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 24:00-25:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 25:00-26:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 26:00-27:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 27:00-28:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 28:00-29:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 29:00-30:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30:00-31:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 31:00-32:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 32:00-33:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 33:00-34:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 34:00-35:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 35:00-36:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 36:00-37:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 37:00-38:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 38:00-39:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 39:00-40:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 40:00-41:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 41:00-42:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 42:00-43:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 43:00-44:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 44:00-45:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45:00-46:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 46:00-47:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 47:00-48:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 48:00-49:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 49:00-50:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 50:00-51:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 51:00-52:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 52:00-53:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 53:00-54:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54:00-55:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 55:00-56:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 56:00-57:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 57:00-58:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 58:00-59:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 59:00-60:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 60:00-61:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 61:00-62:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 62:00-63:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 63:00-64:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 64:00-65:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 65:00-66:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 66:00-67:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 67:00-68:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 68:00-69:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 69:00-70:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 70:00-71:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71:00-72:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 72:00-73:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 73:00-74:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 74:00-75:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 75:00-76:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 76:00-77:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 77:00-78:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 78:00-79:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 79:00-80:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 80:00-81:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 81:00-82:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 82:00-83:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 83:00-84:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 84:00-85:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 85:00-86:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 86:00-87:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 87:00-88:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 88:00-89:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 89:00-90:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 90:00-91:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 91:00-92:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 92:00-93:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 93:00-94:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 94:00-95:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 95:00-96:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 96:00-97:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 97:00-98:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 98:00-99:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 99:00-100:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 100:00-101:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 101:00-102:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 102:00-103:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 103:00-104:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 104:00-105:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 105:00-106:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 106:00-107:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 107:00-108:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 108:00-109:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 109:00-110:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 110:00-111:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 111:00-112:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 112:00-113:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 113:00-114:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 114:00-115:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 115:00-116:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 116:00-117:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 117:00-118:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 118:00-119:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 119:00-120:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 120:00-121:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 121:00-122:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 122:00-123:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 123:00-124:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 124:00-125:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 125:00-126:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 126:00-127:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 127:00-128:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 128:00-129:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 129:00-130:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 130:00-131:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 131:00-132:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 132:00-133:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 133:00-134:00 | | | | | | | | | | | | | | |

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

| レベル | レッスン名 | | 時間 |
|-----|-----------|--------------------|-----|
| 1.5 | リラックス | リラクックスヨガ | 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 | カラダほぐしヨガ | カラダほぐしヨガ | 60分 |
| 1.5 | 睡眠 | 幸福の睡眠ヨガ | 60分 |
| 1.5 | Dデトックス | デジタルデトックスヨガ | 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 | 下半身スッキリ初級 | 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 | ◎ウェープリング | ウェープリングヨガ【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 | 波動ヨガ | 【特別料金】波動調律ヨガ | 60分 |
| 2.5 | AJヨガ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 | お腹引き締めるヨガ | 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 | ◎ホイルB | ホイルヨガベーシック | 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 | ニウテ | 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.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 |
| 3.5 | 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 | 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 | MYB | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4 | PW中級 | パワーヨガ中級 | 60分 |
| 4 | E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 |
| 5 | PW上級 | パワーヨガ上級 | 60分 |
| 5 | ヨガフロ-A | ヨガフローアドバンス | 70分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスンの名 | | 時間 |
|-----|-----------|----------------------|-----|
| 1.5 | ◇リッパリフレ | 【スクリーン】リッ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 | ◇ハーモニカBY | 【スクリーン】ハーモニカフリージングヨガ | 60分 |
| 2 | ◇上半身スッキ初級 | 【スクリーン】上半身スッキヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇下半身スッキ初級 | 【スクリーン】下半身スッキヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇ヨギビナー | 【スクリーン】ヨガビナー | 60分 |

| 順序 | レッスン名 | 時間 |
|-----|--------------------------------|-----|
| 2 | ◇ヨガフロー1 【スクリーン】ヨガフロー1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 | ◇ホットヨガ 【スクリーン】ホットピラティス | 60分 |
| 2.5 | ◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック | 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 | ◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3 | ◇二ノダ 【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 |
|-----|-------------------------------|-----|
| 4 | ◆BRO1ROCK2 BRO1_ROCK2(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ◆BRO1ROCK4 BRO1_ROCK4(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ◆BRO2CNM2 BRO2_CNM2(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 | ◎ビラLower+ | Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラUpper+ | Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ビラTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ビラChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 2.5 | ネットビラUpper+ | 【ネット】Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ネットビラLower+ | 【ネット】Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 3 | ◎ビラH&L | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ビラBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎ビラHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎ビラPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3.5 | ◎ビラWaist+ | Waist Shape+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ビラB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | Shape Up core | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ビラControlF | Control Flow | 30分 |

【ボイナビ】

| 時間 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|------------|--------------------------|-----|
| 3.5 | ▽BROMIX5 | 【ボイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROROCK5 | 【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROMIX6 | 【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROHOUSE2 | 【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROWA3 | 【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1MIX1 | 【ボイナビ】BRO_1_MIX1(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1WA2 | 【ボイナビ】BRO_1_WA2(サンドバッグ) | 30分 |

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|------------|--------------------------|-----|
| 4 | ▽BROMGAGA | 【ボイナビ】BRO1_GAGA(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1ROCK4 | 【ボイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1MIX7 | 【ボイナビ】BRO1_MIX7(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1MJ | 【ボイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1WA | 【ボイナビ】BRO1_WA(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ▽BRO2HH | 【ボイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ▽BRO2CNM2 | 【ボイナビ】BRO2_CN2(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ▽BRO2STR3 | 【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ▽BRO2LATIN | 【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ▽BRO2STR | 【ボイナビ】BRO2_STR(サンドバッグ) | 30分 |
| 5 | ▽BRO3HARD | 【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ) | 30分 |
| 5 | ▽BRO3HOUSE | 【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ) | 30分 |

【SP:特別レッスン】
LAVA 大宮ラクーン店

👑=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 |
|-------------------|-----|--------------------------|------------|
| 7(金) 10:00-11:00 | 2.5 | おうし座満月のヨガ～安定～ | 木村友美 |
| 15(土) 15:00-16:00 | 5 | 限界突破リトリート | 山岸佑太 |
| 16(日) 15:00-16:00 | 4.5 | BRO2 STR解説 | 澁谷友里絵 |
| 16(日) 17:00-18:00 | 2.5 | ピラBasic セミパーソナル | 楠本真穂 |
| 18(火) 09:00-10:00 | 3.5 | ゆるゆるアシュタンガヨーガ | 高橋友子 |
| 23(日) 13:30-14:30 | 3.5 | バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～ | 👑 須賀優香 |
| 26(水) 19:30-20:30 | 1.5 | 解きほぐすリラクソスヨガ | 👑 須賀優香 |
| 28(金) 11:00-12:00 | 2 | クリスマスリースを作ろう！！ | 駒込ひとみ |
| 28(金) 18:30-19:30 | 2 | クリスマスリースを作ろう！！ | 駒込ひとみ |
| 29(土) 18:30-19:30 | 5 | SPフォーム練習 | 山岸佑太 |
| 29(土) 20:15-21:15 | 3 | 1dayリトリート | |

LAVA 大宮店

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|--------------------|------------|
| 6(木) 10:00-11:00 | 2 | AUTUMNパークヨガ～秋空の下で～ | 尾花唯 |
| 8(土) 09:00-10:00 | 1.5 | 陳ヨガ ～自分と向き合う～ | 地野紗瑛香 |
| 23(日) 16:30-17:30 | 4.5 | 【3時間WS】アドバンス解説講座 | 👑 須賀優香 |
| 28(金) 15:00-16:00 | 1.5 | 解きほぐすリラクソスヨガ | 👑 須賀優香 |

【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

LAVA 大宮ラクーン店

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|------------------|-----|-------------------------------|------------|
| 8(土) 17:00-18:30 | 2.5 | 【¥2400】股関節広がるヨガ | 👑 山口理奈 |
| 9(日) 10:30-12:00 | 3 | 【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分 | 👑 中西春城 |

○ ... 常連レッスン
★ ... 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)

18:30-19:30

レッスン前

10分講座

21:00-22:00

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

