

※2026年08月29日02:08 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

※2026年08月29日02:08 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]

強度	レッスン名	時間
3.5	◇ヨガフロ-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	◇ジョイフル [スクリーン] ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB [スクリーン] Scenic Yoga Burning	75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

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
2(水)	12:30-13:30	1.5	身も心もほぐれる陰ヨガ～質の良い睡眠を目指して～(常温)	柴山瑞季
21(月)	17:30-18:30	1.5	身も心もほぐれる陰ヨガ～質の良い睡眠を目指して～(常温)	柴山瑞季
22(火)	10:00-11:00	1.5	身も心もほぐれる陰ヨガ～質の良い睡眠を目指して～(常温)	柴山瑞季
26(土)	17:00-18:00	2.5	マンビラリスセミナー(180分)	中尾くら
27(日)	13:45-14:45	1.5	身も心もほぐれる陰ヨガ～質の良い睡眠を目指して～(常温)	柴山瑞季

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(木) 18:30-19:40	3	【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	 中西春城
12(土) 16:00-17:30	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常溫)	 佐藤華蓮
23(水) 14:30-16:00	2.5	【¥3000】頑張らないほど深まるヨガ～股関節編～	 矢後恵莉佳

