

※2026年10月04日02:04 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]

| 14日(水)                         |                                 | 15日(木)                           |                                 | 16日(金) |                              | 17日(土)                             |                                 | 18日(日)                          |                                  | 19日(月)                           |                                 | 20日(火)                           |                                 | 21日(水)                           |                                 | 22日(木)                          |                                 | 23日(金) |                                 | 24日(土)                     |                                 | 25日(日)                          |                                 | 26日(月)                          |                                 |                                  |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 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    |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 |                                  |                                  |                                 |                                  |                                 |                                  |                                 |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |                                  |                                 |
| 09:00-10:00<br>Dデトックス<br>山本    |                                 | 09:00-10:00<br>F-S-B<br>室岡       |                                 |        |                              | 09:00-10:00<br>エナジーフロア<br>成澤       |                                 | ●09:00-10:00<br>下半身キレイ初級<br>恩田  |                                  | 09:00-10:00<br>AJ お腹<br>山本       |                                 | ●09:00-10:00<br>カラダほぐし<br>恩田     |                                 | 09:00-10:00<br>AMY<br>内藤         |                                 | ●09:00-10:00<br>美津<br>相馬        |                                 |        |                                 |                            |                                 | ●09:00-10:00<br>肩こり<br>岩崎       |                                 | ●09:00-10:00<br>♡グルーピング<br>福田   |                                 | ●09:00-10:00<br>AJ 骨盤<br>成澤      |                                 |
| ●10:30-11:30<br>AJ お腹<br>山本    | ●11:00-11:50<br>◎ヒラWaist+<br>室岡 | 10:30-11:30<br>SP<br>室岡          | 11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>恩田  |        |                              | ●10:30-11:30<br>△上半身キレイ初級<br>スクリーン |                                 | 10:30-11:30<br>Dデトックス<br>山本     | ●11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>室岡  | ●10:30-11:30<br>AJ リラクス<br>山本    | 11:00-11:30<br>◎ヒラRefBody<br>岩崎 | ●10:30-11:30<br>AJ ヨガビキナー<br>山本  | ●11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>岩崎 | ●10:30-11:30<br>△ヨガB<br>スクリーン    | ●11:00-11:50<br>◎ヒラB&A+<br>岩崎   | 10:30-11:30<br>PW初級<br>相馬       | ●11:00-11:50<br>◎ヒラWaist+<br>室岡 |        |                                 |                            |                                 | ●10:30-11:30<br>AJ リラクス<br>山本   | ●11:00-11:50<br>◎ヒラB+<br>藤生     | 10:30-11:30<br>ヨガフローリタ<br>福田    | ●11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>藤生 | ●10:30-11:30<br>△リンパリフレ<br>スクリーン | 11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>福田  |
| 12:00-13:00<br>エナジー<br>恩田      | 12:30-13:00<br>◎ヒラRefBody<br>岩崎 | ●12:00-13:00<br>背中美人<br>成澤       | ●12:30-13:20<br>◎ヒラLower+<br>恩田 |        |                              | 12:00-13:00<br>ヨガフロ-B<br>久保寺       | ●12:30-13:20<br>◎ヒラUpper+<br>室岡 | ●12:30-13:20<br>◎ヒラLower+<br>福田 | ●12:30-13:20<br>◎ヒラUpper+<br>岩崎  | 12:00-13:00<br>サウントA<br>恩田       | 12:30-13:20<br>◎ヒラUpper+<br>岩崎  | 12:00-12:45<br>♡爽快アクティブ<br>スクリーン | 12:30-13:00<br>◎ヒラRefBody<br>岩崎 | ●12:00-13:00<br>背中美人<br>成澤       | 12:30-13:20<br>◎ヒラLower+<br>岩崎  | 12:00-13:00<br>SAUNT E<br>藤生    | 12:30-13:20<br>◎ヒラH&L+<br>成澤    |        |                                 |                            |                                 | 12:00-13:00<br>開脚<br>岩崎         | ●12:30-13:20<br>◎ヒラUpper+<br>福田 | ●12:00-13:00<br>♡骨盤<br>スクリーン    | ●12:30-13:20<br>◎ヒラB+<br>室岡     | ●12:00-13:00<br>ネイチャー<br>成澤      | ●12:30-13:20<br>◎ヒラLower+<br>福田 |
| ●13:30-14:30<br>♡美尻<br>スクリーン   | ●14:00-14:50<br>◎ヒラB+<br>室岡     | 13:30-14:30<br>♡開脚<br>スクリーン      | 14:00-14:50<br>◎ヒラH&L+<br>岩崎    |        |                              | 13:30-14:30<br>ヨガフローリタ<br>成澤       | ●14:00-14:50<br>◎ヒラH&L+<br>福田   | 14:00-14:50<br>◎ヒラUpper+<br>成澤  | ●14:00-14:50<br>◎ヒラB+<br>藤生      | 13:30-14:30<br>AJ 下半身キレイ初級<br>恩田 | ●14:00-14:50<br>◎ヒラB+<br>藤生     | 13:30-14:30<br>AJ ヨガフローリタ<br>藤生  | 14:00-14:30<br>◎ヒラRefBody<br>岩崎 | ●13:30-14:30<br>AJ ヨガフローリタ<br>藤生 | 14:00-14:30<br>◎ヒラRefBody<br>岩崎 | ●13:30-14:30<br>AJ お腹<br>恩田     | ●14:00-14:50<br>◎ヒラUpper+<br>成澤 |        |                                 |                            |                                 | ●13:30-14:30<br>AJ ヨガビキナー<br>山本 | ●14:00-14:50<br>◎ヒラWaist+<br>藤生 | 13:30-14:30<br>AJ 美尻<br>山本      | 14:00-14:50<br>◎ヒラWaist+<br>藤生  | ●13:30-14:30<br>AJ リラクス<br>山本    | ●14:00-14:50<br>◎ヒラWaist+<br>藤生 |
| ●15:00-16:00<br>ヨガB<br>福田      | ●15:30-16:20<br>◎ヒラUpper+<br>岩崎 | ●15:00-16:00<br>ネイチャー<br>成澤      | ●15:30-16:20<br>◎ヒラLower+<br>岩崎 |        |                              | 15:00-16:00<br>ハーモニックBY<br>藤生      | ●15:30-16:20<br>◎ヒラLower+<br>福田 | ●15:30-16:20<br>◎ヒラH&L+<br>成澤   | ●15:30-16:20<br>◎ヒラB&A+<br>岩崎    | ●15:00-16:00<br>AJ お腹<br>山本      | ●15:30-16:20<br>◎ヒラH&L+<br>成澤   | ●15:00-16:00<br>骨盤<br>成澤         | 15:30-16:20<br>◎ヒラJumpM<br>内藤   | ●15:00-16:00<br>骨盤<br>成澤         | 15:30-16:20<br>◎ヒラB+<br>藤生      | 15:00-16:00<br>Dデトックス<br>山本     | ●15:30-16:20<br>◎ヒラUpper+<br>藤生 |        |                                 |                            |                                 | ●15:00-16:00<br>リンパリフレッシュ<br>岩崎 | 15:30-16:20<br>◎ヒラH&L+<br>成澤    | ●15:00-16:00<br>AJ ヨガビキナー<br>山本 | ●15:30-16:20<br>◎ヒラUpper+<br>藤生 | ●15:30-16:20<br>◎ヒラH&L+<br>福田    |                                 |
|                                |                                 |                                  |                                 |        | ●16:30-17:30<br>ホットヨガ<br>久保寺 |                                    | ●16:30-17:30<br>ヨガB<br>福田       | 17:00-17:50<br>◎ヒラB&A+<br>岩崎    |                                  | 17:40-18:30<br>◎ヒラLower+<br>藤生   | 17:30-18:45<br>MYB<br>藤生        | 17:40-18:30<br>◎ヒラH&L+<br>福田     | 17:30-18:45<br>MYB<br>藤生        | 17:40-18:30<br>◎ヒラUpper+<br>恩田   | ●18:00-19:00<br>AJ 美尻<br>山本     | ●17:40-18:30<br>◎ヒラLower+<br>恩田 |                                 |        |                                 | ●16:30-17:30<br>ヨガB<br>福田  | ●17:00-17:50<br>◎ヒラLower+<br>成澤 | 16:30-17:30<br>♡ヨガフロ-B<br>スクリーン | 17:00-17:50<br>◎ヒラB+<br>室岡      | ●16:30-17:30<br>ヨガB<br>福田       | 17:40-18:30<br>◎ヒラWaist+<br>藤生  |                                  |                                 |
| ●18:00-19:00<br>ハーモニックBY<br>藤生 | ●17:40-18:30<br>◎ヒラLower+<br>恩田 | ●18:00-19:00<br>♡ヨガビキナー<br>スクリーン | ●17:40-18:30<br>◎ヒラUpper+<br>恩田 |        | ●18:00-19:00<br>美脚<br>藤生     | 18:00-18:30<br>♡サクッと滝汗<br>スクリーン    | ●18:30-19:20<br>◎ヒラH&L+<br>福田   | ●18:30-19:20<br>◎ヒラLower+<br>岩崎 | ●18:00-19:00<br>ニナデ<br>福田        | ●19:10-20:00<br>◎ヒラB+<br>藤生      | ●19:30-20:30<br>美腸力<br>藤生       | ●19:10-20:00<br>◎ヒラUpper+<br>福田  | ●19:10-20:00<br>◎ヒラLower+<br>恩田 | 19:30-20:30<br>下半身キレイ中級<br>金子    | ●19:10-20:00<br>◎ヒラH&L+<br>福田   |                                 |                                 |        | 18:00-18:30<br>♡くびれメイク<br>スクリーン | 18:30-19:20<br>◎ヒラB+<br>藤生 | ●18:00-19:00<br>AJ ヨガビキナー<br>山本 | ●18:30-19:20<br>◎ヒラLower+<br>室岡 | ●18:00-19:00<br>AJ お腹<br>山本     | ●19:10-20:00<br>◎ヒラUpper+<br>藤生 |                                 |                                  |                                 |
| ●19:30-20:30<br>ホットヨガ<br>福田    | ●19:10-20:00<br>◎ヒラH&L+<br>岩崎   | 19:30-20:30<br>PW上級<br>岩崎        | ●19:10-20:00<br>◎ヒラB+<br>藤生     |        |                              |                                    |                                 |                                 | ●19:30-20:30<br>♡ヨガビキナー<br>スクリーン | ●19:10-20:00<br>◎ヒラB+<br>藤生      | ●19:30-20:30<br>美腸力<br>藤生       | ●19:10-20:00<br>◎ヒラUpper+<br>福田  | ●19:10-20:00<br>◎ヒラLower+<br>恩田 | 19:30-20:30<br>下半身キレイ中級<br>金子    | ●19:10-20:00<br>◎ヒラH&L+<br>福田   |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 | 19:30-20:30<br>エナジー<br>恩田       | ●19:10-20:00<br>◎ヒラUpper+<br>藤生 |                                 |                                 |                                  |                                 |
| ●21:00-22:00<br>美腸力<br>藤生      | ●21:00-22:00<br>AJ リラクス<br>山本   |                                  |                                 |        |                              |                                    |                                 |                                 | 21:00-22:00<br>FS-D<br>福田        |                                  | 21:00-22:00<br>エナジーフロー<br>成澤    |                                  | ●21:00-22:00<br>AJ お腹<br>山本     |                                  | ●21:00-22:00<br>睡眠<br>金子        |                                 |                                 |        |                                 |                            |                                 |                                 | ●21:00-22:00<br>カラダほぐし<br>恩田    |                                 |                                 |                                  |                                 |

[illegible]

【通常レッスン】

| 強度  | レッスン名        |                    | 時間  |
|-----|--------------|--------------------|-----|
| 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       | カラダほぐしヨガ           | 60分 |
| 1.5 | 睡眠           | 至福の睡眠ヨガ            | 60分 |
| 1.5 | Dデトックス       | デジタルデトックスヨガ        | 60分 |
| 1.5 | AJ.リラックス     | 【アジャスト】リラックスヨガ     | 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   | ヨガフローラ       | ヨガフローリラックス         | 60分 |
| 2   | 美腸力ヨガ        | 美腸力ヨガ              | 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.上半身スッキリ初級 | 【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級 | 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 | ◎ウェーブリング     | 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 | ホットピラ        | ホットピラティス           | 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   | 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   | こくげ          | ほっそりへの腕ヨガ          | 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.骨盤        | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ      | 60分 |
| 3.5 | ヨガフロー-B      | ヨガフローベーシック         | 60分 |
| 3.5 | FS-B         | Fun Shape Beauty   | 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     | 下半身きれいヨガ中級         | 60分 |
| 3.5 | MYB          | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4   | FS-D         | Fun Shape Disco    | 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 |
| 5   | PW上級         | パワーヨガ上級            | 60分 |
| 6   | エナジーフロー      | エナジーフローヨガ          | 60分 |

【スクリーン】

| 曜日  | レッスン名     |                   | 時間  |
|-----|-----------|-------------------|-----|
| 1.5 | ◇リハビリ     | 【スクリーン】リハビリレッスンヨガ | 60分 |
| 2   | ◇上半身スリキ初級 | 【スクリーン】上半身スリキヨガ初級 | 60分 |
| 2   | ◇下半身スリキ初級 | 【スクリーン】下半身スリキヨガ初級 | 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   | 【スクリーン】ヨガフローリラックス | 60分 |

| 強度  | レッスン名    |                          | 時間  |
|-----|----------|--------------------------|-----|
| 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   | ◇美尻      | 【スクリーン】美尻ヨガ              | 60分 |
| 3   | ◇骨盤      | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ            | 60分 |
| 3   | ◇美脚      | 【スクリーン】美脚ヨガ              | 60分 |
| 3   | ◇爽快アクティブ | 【スクリーン】爽快アクティブフロアヨガ(45分) | 45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】開脚フロアヨガ           | 60分 |
| 3.5 | ◇サクッと滝汗  | 【スクリーン】サクッと滝汗フロアヨガ(30分)  | 30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RefBody Refresh Body       | 30分 |
| 3   | ◎ヒューH&L+ Hip&Legs+             | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒューWaist+ Waist Shape+        | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒューJumpM Jump Movement+       | 50分 |
| 3.5 | ◎ヒューB&A+ Back&Arms+            | 50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 |
|-------------------|-----|-----------------------------|------------|
| 15(木) 10:30-11:30 | 1.5 | 【常温】心カラダを休めるヨガニドラー～寝っ転がり瞑想～ | 室岡沙由季      |
| 29(木) 09:00-10:00 | 3   | 脱ポッコリお腹解消ヨガ                 | 金子望愛       |

【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 |
|------------------|-----|----------------------------------|------------|
| 1(木) 10:30-12:00 | 2.5 | 【¥4000】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★ | 👑 文蔵彩香     |

○ ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 瞑想キックボクシング

▽ ... 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)

👑=トップインストラクター

👑=トップインストラクター

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

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](http://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

