

※2026年08月20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。

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスス名		時間
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	AJ.リンバリ	【アジャスト】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	ハーモニクBY	ハーモニクブリージングヨガ	60分
1.5	AJ.ハーモニクBY	【アジャスト】ハーモニ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	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力ヨガ	美腸力ヨガ	60分
2	AJ.上半身スリ初級	【アジャスト】上半身スリヨガ初級	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
2.5	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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ.ホットピラ	【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
2.5	AJ.AMY	【アジャスト】Asian Music Yoga	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJ.ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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-P	Fun Shape Perfect	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	下半身きれいいヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	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	◇リラクサス	【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
2	◇下半身バレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇ホッピラ	【スクリーン】ホッピラティス	60分
2.5	◇3か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	◇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	◇ニノゲ	【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

強度	レッスン名	時間
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	◇開脚【スクリーン】開脚フロアヨガ	60分
3.5	◇サクッと淹汗【スクリーン】サクッと淹汗フロアヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロア【スクリーン】エナジーフロアヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
3	◎ヒール&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分

