

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 犬山店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月31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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
-	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	8:00-09:00 ヨガヒギナー 森田	08:20-09:10 ④ヒラH&L+ 中山	08:00-09:00 SP 堀井	08:20-09:10 ④ヒラWaist+ 古山	09:00-10:00 ヨガヒギナー 森田	09:20-10:10 ④ヒラLower+ 岩瀬	09:00-10:00 リハリフレッシュ 森田	09:20-10:10 ④ヒラB&A+ 堀井	09:00-10:00 カラダほぐし 堀井	09:20-10:10 ④ヒラWaist+ 松井	●09:00-10:00 美尻 松井	●09:20-10:10 ④ヒラUpper+ 岩瀬
	9:30-10:30 背中美人 永吉	09:50-10:40 ④ヒラB&A+ 堀井	09:30-10:30 ヨガB 石原	09:50-10:40 ④ヒラLower+ 古山	10:30-11:30 開脚 永吉	10:50-11:40 ヨガヒギナー 堀井	10:30-11:30 ヨガヒギナー 森田	10:50-11:40 ④ヒラcore 野浦	10:50-11:40 ④ヒラLower+ 岩瀬	●10:30-11:30 ★股関節・肩 堀井	●10:30-11:30 ヨガB2.0 スクリーン	●10:50-11:40 ④ヒラLower+ 岩瀬
	11:30-12:30 ハーモニックBY 古山	11:30-12:30 ヨガヒギナー 堀井	11:30-12:30 ヨガB&A+ 野浦	11:50-12:40 ④ヒラUpper+ 岩瀬	12:00-13:00 睡眠 永吉	12:20-13:10 ④ヒラUpper+ 岩瀬	12:30-13:30 ヨガヒギナー 森田	12:50-13:40 ④ヒラLower+ 堀井	12:00-13:00 リハリフレッシュ 石原	●12:00-13:00 ヨガヒギナー 堀井	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 古山	●12:00-13:00 ヨガヒギナー 永吉
	13:00-14:00 開脚 古山	13:00-14:00 ヨガB 永吉	13:00-14:00 ヨガB&B 水吉	13:20-14:10 ④ヒラWaist+ 松井	14:00-15:30 △開脚 スクリーン	15:00-16:00 ネイチャーアイ 岩瀬	15:30-16:20 ④ヒラLower+ 野浦	16:00-17:00 リハリフレッシュ 森田	16:00-17:00 AJヨガB2.0 永吉	●14:30-15:30 リハリフレッシュ 森田	●14:50-15:40 ④ヒラB&A+ 中山	●14:30-15:30 リハリフレッシュ 石原
	15:30-16:30 △上半身ストレッチ スクリーン	15:50-16:40 ④ヒラB+ 野浦	16:00-17:00 リハリフレッシュ 森田	16:50-17:20 ④ヒラcore 野浦	17:00-18:00 △下半身ストレッチ スクリーン	18:00-19:00 リラックス 岩瀬	18:20-19:10 ④ヒラB+ 松井	18:20-19:10 ヨガヒギナー 永吉	18:20-19:10 AJ-下半身セイ初級 中山	●18:00-19:00 ヨガヒギナー 森田	●18:20-19:10 ハーモニックBY 古山	●18:20-19:10 ④ヒラWaist+ 中山
	17:20-18:10 美尻 松井	17:20-18:10 ④ヒラUpper+ 野浦	18:00-19:00 リラックス 岩瀬	18:20-19:10 ④ヒラB+ 松井	19:30-20:30 ヨガB 石原	19:50-20:40 ④ヒラB+ 松井	20:00-21:00 リハリフレッシュ 永吉	20:50-21:40 △サウンドA スクリーン	19:30-20:30 △サウンドA スクリーン	19:30-20:30 開脚 永吉	●19:50-20:40 ④ヒラUpper+ 野浦	●19:30-20:30 ヨガヒギナー 堀井
	18:30-19:30 お腹 岩瀬	19:30-20:30 ヨガB 石原	19:50-20:40 ④ヒラB+ 松井	20:00-21:00 リハリフレッシュ 永吉	21:00-22:00 Dトップス 中山	21:20-22:10 ④ヒラWaist+ 松井	21:20-22:10 ヨガB 石原	21:20-22:10 ④ヒラB+ 古山	●21:00-22:00 リハリフレッシュ 森田	●21:20-21:50 △ヒラTotalBody 中山	●21:20-22:00 ヨガヒギナー 堀井	●21:20-22:00 ヨガヒギナー 永吉
	21:00-22:00 Dトップス 中山	21:20-22:10 ④ヒラWaist+ 松井	21:00-22:00 SP 堀井	21:20-22:10 ヨガヒギナー 古山	21:30-22:00 リハリフレッシュ 堀井	21:50-22:40 △サウンドA スクリーン	22:00-23:00 ヨガヒギナー 堀井	22:20-23:00 △ヒラH&L+ 松井	●21:00-22:00 ヨガヒギナー 堀井	●21:20-21:50 △ヒラTotalBody 中山	●21:20-22:00 ヨガヒギナー 堀井	●21:20-22:00 ヨガヒギナー 永吉
	22:00-23:00 ヨガヒギナー 堀井	22:20-23:00 △ヒラH&L+ 松井	22:30-23:20 ヨガヒギナー 古山	23:00-23:50 △ヒラcore 野浦	23:30-24:20 △ヒラcore 野浦	24:00-24:50 △ヒラcore 野浦	24:30-25:20 △ヒラcore 野浦	25:00-25:50 △ヒラcore 野浦	●22:00-23:00 ヨガヒギナー 堀井	●22:20-23:00 ヨガヒギナー 古山	●22:30-23:00 ヨガヒギナー 古山	●22:30-23:00 ヨガヒギナー 古山
	23:00-24:00 ヨガヒギナー 堀井	23:20-24:00 △ヒラH&L+ 松井	23:30-24:20 ヨガヒギナー 古山	24:00-24:50 △ヒラcore 野浦	24:30-25:20 △ヒラcore 野浦	25:00-25:50 △ヒラcore 野浦	25:30-26:20 △ヒラcore 野浦	26:00-26:50 △ヒラcore 野浦	●23:00-24:00 ヨガヒギナー 堀井	●23:20-24:00 ヨガヒギナー 古山	●23:30-24:00 ヨガヒギナー 古山	●23:30-24:00 ヨガヒギナー 古山
	24:00-25:00 ヨガヒギナー 堀井	24:20-25:00 △ヒラH&L+ 松井	24:30-25:20 ヨガヒギナー 古山	25:00-25:50 △ヒラcore 野浦	25:30-26:20 △ヒラcore 野浦	26:00-26:50 △ヒラcore 野浦	26:30-27:20 △ヒラcore 野浦	27:00-27:50 △ヒラcore 野浦	●24:00-25:00 ヨガヒギナー 堀井	●24:20-25:00 ヨガヒギナー 古山	●24:30-25:00 ヨガヒギナー 古山	●24:30-25:00 ヨガヒギナー 古山
	25:00-26:00 ヨガヒギナー 堀井	25:20-26:00 △ヒラH&L+ 松井	25:30-26:20 ヨガヒギナー 古山	26:00-26:50 △ヒラcore 野浦	26:30-27:20 △ヒラcore 野浦	27:00-27:50 △ヒラcore 野浦	27:30-28:20 △ヒラcore 野浦	28:00-28:50 △ヒラcore 野浦	●25:00-26:00 ヨガヒギナー 堀井	●25:20-26:00 ヨガヒギナー 古山	●25:30-26:00 ヨガヒギナー 古山	●25:30-26:00 ヨガヒギナー 古山
	26:00-27:00 ヨガヒギナー 堀井	26:20-27:00 △ヒラH&L+ 松井	26:30-27:20 ヨガヒギナー 古山	27:00-27:50 △ヒラcore 野浦	27:30-28:20 △ヒラcore 野浦	28:00-28:50 △ヒラcore 野浦	28:30-29:20 △ヒラcore 野浦	29:00-29:50 △ヒラcore 野浦	●26:00-27:00 ヨガヒギナー 堀井	●26:20-27:00 ヨガヒギナー 古山	●26:30-27:00 ヨガヒギナー 古山	●26:30-27:00 ヨガヒギナー 古山
27:00-28:00 ヨガヒギナー 堀井	27:20-28:00 △ヒラH&L+ 松井	27:30-28:20 ヨガヒギナー 古山	28:00-28:50 △ヒラcore 野浦	28:30-29:20 △ヒラcore 野浦	29:00-29:50 △ヒラcore 野浦	29:30-30:20 △ヒラcore 野浦	30:00-30:50 △ヒラcore 野浦	●27:00-28:00 ヨガヒギナー 堀井	●27:20-28:00 ヨガヒギナー 古山	●27:30-28:00 ヨガヒギナー 古山	●27:30-28:00 ヨガヒギナー 古山	
28:00-29:00 ヨガヒギナー 堀井	28:20-29:00 △ヒラH&L+ 松井	28:30-29:20 ヨガヒギナー 古山	29:00-29:50 △ヒラcore 野浦	29:30-30:20 △ヒラcore 野浦	30:00-30:50 △ヒラcore 野浦	30:30-31:20 △ヒラcore 野浦	31:00-31:50 △ヒラcore 野浦	●28:00-29:00 ヨガヒギナー 堀井	●28:20-29:00 ヨガヒギナー 古山	●28:30-29:00 ヨガヒギナー 古山	●28:30-29:00 ヨガヒギナー 古山	
29:00-30:00 ヨガヒギナー 堀井	29:20-30:00 △ヒラH&L+ 松井	29:30-30:20 ヨガヒギナー 古山	30:00-30:50 △ヒラcore 野浦	30:30-31:20 △ヒラcore 野浦	31:00-31:50 △ヒラcore 野浦	31:30-32:20 △ヒラcore 野浦	32:00-32:50 △ヒラcore 野浦	●29:00-30:00 ヨガヒギナー 堀井	●29:20-30:00 ヨガヒギナー 古山	●29:30-30:00 ヨガヒギナー 古山	●29:30-30:00 ヨガヒギナー 古山	
30:00-31:00 ヨガヒギナー 堀井	30:20-31:00 △ヒラH&L+ 松井	30:30-31:20 ヨガヒギナー 古山	31:00-31:50 △ヒラcore 野浦	31:30-32:20 △ヒラcore 野浦	32:00-32:50 △ヒラcore 野浦	32:30-33:20 △ヒラcore 野浦	33:00-33:50 △ヒラcore 野浦	●30:00-31:00 ヨガヒギナー 堀井	●30:20-31:00 ヨガヒギナー 古山	●30:30-31:00 ヨガヒギナー 古山	●30:30-31:00 ヨガヒギナー 古山	
31:00-32:00 ヨガヒギナー 堀井	31:20-32:00 △ヒラH&L+ 松井	31:30-32:20 ヨガヒギナー 古山	32:00-32:50 △ヒラcore 野浦	32:30-33:20 △ヒラcore 野浦	33:00-33:50 △ヒラcore 野浦	33:30-34:20 △ヒラcore 野浦	34:00-34:50 △ヒラcore 野浦	●31:00-32:00 ヨガヒギナー 堀井	●31:20-32:00 ヨガヒギナー 古山	●31:30-32:00 ヨガヒギナー 古山	●31:30-32:00 ヨガヒギナー 古山	
32:00-33:00 ヨガヒギナー 堀井	32:20-33:00 △ヒラH&L+ 松井	32:30-33:20 ヨガヒギナー 古山	33:00-33:50 △ヒラcore 野浦	33:30-34:20 △ヒラcore 野浦	34:00-34:50 △ヒラcore 野浦	34:30-35:20 △ヒラcore 野浦	35:00-35:50 △ヒラcore 野浦	●32:00-33:00 ヨガヒギナー 堀井	●32:20-33:00 ヨガヒギナー 古山	●32:30-33:00 ヨガヒギナー 古山	●32:30-33:00 ヨガヒギナー 古山	
33:00-34:00 ヨガヒギナー 堀井	33:20-34:00 △ヒラH&L+ 松井	33:30-34:20 ヨガヒギナー 古山	34:00-34:50 △ヒラcore 野浦	34:30-35:20 △ヒラcore 野浦	35:00-35:50 △ヒラcore 野浦	35:30-36:20 △ヒラcore 野浦	36:00-36:50 △ヒラcore 野浦	●33:00-34:00 ヨガヒギナー 堀井	●33:20-34:00 ヨガヒギ			

14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)			
-	-	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	Aスタジオ	Bスタジオ			
臨時休業	定休日														
		●08:00-09:00 ネイチャー 岩瀬	●08:20-09:10 ◎ピラH&L+ 野浦							●08:00-09:00 ニカラ 永吉	●08:20-09:10 ◎ピラH&L+ 中山	●08:00-09:00 美尻 松井	●08:20-08:50 ◎ピラTotalBody 野浦		
		●09:00-10:00 美脚 堀井	●09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 野浦	●09:00-10:00 かがほぐし 堀井	●09:20-10:10 ◎ピラB+ 松井	●09:00-10:00 美尻 松井	●09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 野浦	09:00-10:00 開脚 永吉	●09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 中山		●09:00-10:00 △骨盤 スクリーン	●09:00-10:00 睡眠 永吉			
		●09:30-10:30 リラックス 岩瀬	09:50-10:20 ◎ピラTotalBody 野浦						●09:30-10:30 AJ 3かB 2.0 永吉	●09:30-10:30 肩こり 小林	●09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 野浦	●09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 中山			
		●10:30-11:30 睡眠 永吉	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 野浦	10:30-11:30 ネイチャー 堀井	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 松井	●10:30-11:30 骨盤 松井	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 堀井	●10:30-11:30 △カフローラ 永吉	●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 中山	●10:30-11:30 ヨガフレ 永吉	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 堀井	●10:30-11:30 背中美人 永吉			
		11:00-12:15 MYB 古山	●11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 野浦			●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 松井		●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 堀井	●11:00-12:00 リハリフレッシュ 森田	11:20-11:50 ◎ピラcore 中山	11:00-12:00 サウンドE 松井	●11:20-12:10 ◎ピラUpper+ 岩瀬	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 堀井		
				●12:30-13:30 肩こり 小林	●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 堀井	●12:00-13:00 ネイチャー 岩瀬	●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 松井	●12:00-13:00 △カフローラ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ピラB+ 野浦			●12:00-13:00 ヨガB 石原	●12:20-12:50 ◎ピラTotalBody 野浦		
		●13:30-14:30 ハーモニックBY 古山	●13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 松井	●13:30-14:30 肩こり 小林	●14:00-15:00 ヨガB 石原	●13:30-14:30 肩こり 小林	●14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 岩瀬	●13:00-14:00 3かビキナー 森田	13:20-13:50 ◎ピラTotalBody 中山	●13:30-14:30 △美脚 スクリーン	●13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 中山	●13:30-14:30 サウンドA 小林	●13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 中山		
										●13:30-14:30 △美尻 スクリーン		●13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 中山	●14:00-15:00 ヨガB 石原		
		15:00-16:00 ヨガB-B 永吉	●15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 古山	●15:30-16:30 お腹 小林	●15:00-16:00 10分 リラックス 岩瀬	●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 堀井	●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 堀井	●15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 松井		●15:30-16:30 △下半身ヨリ初級 スクリーン	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 岩瀬	●15:30-16:30 お腹 岩瀬	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 堀井		
		●16:30-17:30 骨盤 永吉	●16:50-17:40 ◎ピラB+ 松井						●15:30-16:30 △肩こり 堀井	●15:50-16:40 ◎ピラLower+ 岩瀬	●16:30-17:30 AJ 3かB 2.0 永吉	●16:50-17:40 ◎ピラLower+ 堀井	●15:30-16:30 ヨガB 石原	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 堀井	
										●17:00-18:00 美律 堀井	●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 岩瀬	●18:00-19:00 ニカラ 永吉	●18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 堀井	●18:00-19:00 △ニカラ 永吉	●18:00-19:00 Dデックス 中山
		●18:00-19:00 △美脚 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 松井	●18:00-19:00 開脚 永吉	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 中山	●18:00-19:00 肩こり 小林	●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 岩瀬	●18:00-19:00 リハリフレッシュ 森田	●18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 野浦	●19:30-20:30 サウンドA 小林	●19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 野浦	●19:30-20:30 ヨガフレ 中山	●19:50-20:40 ◎ピラB+ 松井		
						●19:30-20:30 3かビキナー 森田	●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 中山	19:30-20:30 サウンドA 小林	●19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 中山	●19:30-20:30 △10分 AJ ニカラ 永吉	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 岩瀬	●21:00-22:00 美尻 松井	●21:00-22:00 △お腹 スクリーン	●21:00-22:00 ◎ピラWaist+ 松井	
								●19:30-20:30 △10分 AJ ニカラ 永吉	●19:50-20:20 ◎ピラTotalBody 中山	21:00-22:00 △開脚 スクリーン	●21:00-22:00 サウンドE 松井	21:20-21:50 ◎ピラcore 野浦	●21:00-22:00 △お腹 スクリーン	●21:00-22:00 ◎ピラWaist+ 松井	
		●21:00-22:00 リハリフレッシュ 森田	21:20-21:50 ◎ピラcore 中山										●21:00-22:00 △お腹 スクリーン	●21:00-22:00 ◎ピラWaist+ 松井	

27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-
●09:00-10:00 肩こり 小林	●09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 堀井	09:00-10:00 SP 林	●09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 野浦	
●10:30-11:30 ヨガB 石原	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 堀井	10:30-11:30 SP 林	10:50-11:20 ◎ピラCore 野浦	
●12:00-13:00 AJ.ニ/ウデ 小林	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 堀井	●13:00-14:00 美尻 小林		
		14:30-15:30 サウンドA 小林	●14:50-15:40 ◎ピラB&A+ 野浦	
●15:30-16:30 ヨガフローラ 永吉				
●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 森田	●18:20-19:10 ◎ピラB&A+ 中山	●18:00-19:00 ヨガB 石原	●18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 松井	
●19:30-20:30 背中美人 永吉	●19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 中山	●19:30-20:30 骨盤 永吉	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 松井	
●21:00-22:00 ヨガビキニ 森田		●21:00-22:00 ヨガプロ-B 永吉	●21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 中山	●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 松井

定休日

【通常レッスン】		
強度	レッスン名	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	AJ_リンパリフレッシュ 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dトックス デジタルDトックスヨガ	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	AJ.ヨガB2.0 【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	AJ.下半身ヨガ初級 【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	◎ウェーブリンク ウェーブリンクヨガ【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
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	ニ/ウデ ほっそリニの腕ヨガ	60分
3	AJ.PW初級 【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.ニ/ウデ 【アジャスト】ほっそリニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B ヨガフローベーシック	60分
3.5	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	エナジー エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロ-A ヨガフローラバанс	70分

【マシンピラティス】		
強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody Total Body	30分
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore Shape up Core	30分

【マスタークラス】※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	★股関節・肩 股関節＆肩と遊ぶヨガ	70分

【スクリーン】		
強度	レッスン名	時間
2	△ヨガB2.0 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	△上半身スキンシップ 【スクリーン】上半身きれいヨガ初級	60分
2	△下半身ヨガ初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	△ヨガフローラ 【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
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	△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	△美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	△開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

