

※2026年07月15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

※2026年07月15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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1	◎ヒーリング	【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
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	Dﾅｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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	◎ネイル美	ホイルヨガビューティー	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	下半身ｽｲ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_上半身ｽｷﾞ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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	ホットﾋﾞﾗ	ホットビラティス	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
2.5	常温_波動1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	お腹引き締めヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	◎ネイル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	ﾛﾝｸﾞﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_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-P	Fun Shape Perfect	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	ｼｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身ｽｲ中級	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
5	ヨガﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※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
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパﾘﾌﾙ	【スクリーン】リン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	◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ｽｷﾞ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ｽｲ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガﾋﾞｷﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	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
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれﾒｲｸ	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇ﾛﾝｸﾞﾃﾞ	【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
3.5	◇ヨガﾌﾛｰ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	◇ｼｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	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
1(水) 13:30-14:30	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	👑 古川くるみ
3(金) 11:30-12:30	4	TWIST & DETOX	👑 小園知香
3(金) 12:00-13:00	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	👑 古川くるみ
4(土) 13:30-14:30	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	👑 古川くるみ
4(土) 18:00-19:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
5(日) 15:00-16:00	3.5	【120分】非公開小園ハタヨガ	👑 小園知香
6(月) 09:30-10:30	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守守杏
6(月) 18:00-19:00	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	👑 古川くるみ
6(月) 21:00-22:00	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	👑 古川くるみ
7(火) 13:40-14:40	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	👑 古川くるみ
8(水) 09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	👑 古川くるみ
9(木) 10:00-11:00	3.5	【3時間15000円】初めての逆転ポーズ	👑 古川くるみ
10(金) 12:00-13:00	2.5	夏の快適ヨガ ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	👑 古川くるみ
13(月) 11:00-12:00	2.5	心地よい首を目指すネックラインヨガ	👑 小園知香
15(水) 09:00-10:00	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
15(水) 11:30-12:30	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットビラティス	宮澤しほり
16(木) 18:30-19:30	2.5	【12000円】ビラティスの基礎を固めて50分レッスンを深めよう！	鈴木ひとみ
16(木) 18:30-19:30	3	【12000円】腸腰筋大発見！身体の使い方を知る3時間WS	下田萌香
17(金) 09:00-10:00	4	TWIST & DETOX	👑 小園知香
19(日) 11:00-12:00	4	TWIST & DETOX	👑 小園知香
20(月) 14:30-15:30	3.5	【120分】非公開小園ハタヨガ	👑 小園知香
23(木) 13:00-14:00	1.5	【3時間有料】夏の養生ヨガ～東洋の知恵を育む3時間～	👑 古川くるみ
24(金) 11:30-12:30	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットビラティス	宮澤しほり
24(金) 19:30-20:30	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
27(月) 19:30-20:30	4	Burning ビラティス!!	梅沢なつき
28(火) 13:45-14:45	1	Music ディープストレッチヨガ	小橋玲子
29(水) 13:30-14:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
31(金) 10:40-11:40	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	👑 古川くるみ

【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
3(金) 13:00-14:30	3	【 ¥2400】心と体が整う筋膜リリースヨガ	👑 小園知香
7(火) 19:00-20:30	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
11(土) 13:40-15:10	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	👑 古川くるみ
11(土) 18:00-19:30	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守守杏
12(日) 10:30-12:00	2	【 ¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
13(月) 12:30-14:00	4.5	【 ¥2000】TWIST&DETOX アドバンス90	👑 小園知香
15(水) 15:00-16:30	1.5	【 ¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
17(金) 10:30-12:00	3	【 ¥2400】心・小腸経絡 血巡り自分を癒すヨガ	👑 小園知香
17(金) 19:00-20:30	4	アナミック骨盤ヨガ～ウォーリアー3の安定を目指す～	小島梓
19(日) 09:00-10:30	3.5	【 ¥2400】からだの扱い方を知るヨガ90	👑 小園知香
25(土) 10:30-12:00	2	【 ¥3000】ブロックでのびのびヨガ90～股関節編～	👑 佐藤華蓮
26(日) 13:30-15:00	2	【 ¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高詠也
27(月) 10:30-12:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
31(金) 12:10-13:40	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	👑 古川くるみ
31(金) 20:30-22:00	3	【 ¥5300】【ストップコラボ】20名限定!股関節可動域UPで脂肪燃焼	👑 川本亜衣里

