

※2026年07月22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22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
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J. リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J. リラックス	【アジャスト】リラクセスヨガ	60分
1.5	ハモニックBY	ハモニックブリージングヨガ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	A.J. 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	A.J. ヨガフロー1	【アジャスト】ヨガフロー1リラクセス	60分
2	A.J. ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	A.J. ネイチャー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	A.J. ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J. お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J. 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J. PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J. サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	A.J. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J. ニウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	A.J. 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	A.J. 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	A.J. 開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	A.J. ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4	A.J. エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
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
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールドヨガ	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	◇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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇3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	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	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	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名		時間
2	■美律_BL	《暗闇》美律ホルモン(BL)	60分
4	■PW中級_BL	《暗闇》パワーヨガ中級(BL)	60分

