

※2026年07月22日02:08 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02:08 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】

階度	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	A.J.上半身スリキ初級	【アジャスト】上半身スリキヨガ初級	60分
2	A.J.下半身スリキ初級	【アジャスト】下半身スリキヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	ネイチャー	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	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	上半身スリキ中級	上半身スリキヨガ中級	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.サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	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.ニノゲ	【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	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	下半身スリキ中級	下半身スリキヨガ中級	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	A.J.エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

階層	レッスン名	時間
1.5	◇ハモニックBY 【スクリーン】ハモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ふり初級 【スクリーン】上半身スックリヨガ初級	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
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	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-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

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビューLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビューUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビューB+	Basic+	50分
2.5	◎ビューRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビューHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビューRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビューWaist+	Waist Shape +	50分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ヒップ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
2.5	■ネイチャー_BL 《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(BL)	60分
4	■PW中級_BL 《暗闇》パワーヨガ中級(BL)	60分

