

※2026年09月01日02:00 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 | AJ 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 | AJ 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   | ヨガビギナー      | ヨガビギナー                  | 60分 |
| 2   | 下半身キレイ初級    | 下半身きれいのヨガ初級             | 60分 |
| 2   | AJ 下半身キレイ初級 | 【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級      | 60分 |
| 2   | AJ ヨガフローリ   | 【アジャスト】ヨガフローリラクセス       | 60分 |
| 2   | AJ ヨガビギナー   | 【アジャスト】ヨガビギナー           | 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 | AJ 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 | AJ ヨガB      | 【アジャスト】ヨガベーシック          | 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   | コウチ         | ほっそり二の腕ヨガ               | 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   | AJ お腹       | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ         | 60分 |
| 3   | AJ 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   | AJ 美尻       | 【アジャスト】美尻ヨガ             | 60分 |
| 3   | AJ PW初級     | 【アジャスト】パワーヨガ初級          | 60分 |
| 3   | AJ 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   | AJ 骨盤       | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ           | 60分 |
| 3.5 | FS-P        | Fun Shape Perfect       | 60分 |
| 3.5 | FS-B        | Fun Shape Beauty        | 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    | 下半身きれいのヨガ中級             | 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 | AJ ジョイフル    | 【アジャスト】ジョイフルヨガ          | 60分 |
| 4   | PW中級        | パワーヨガ中級                 | 60分 |
| 4   | AJ エナジー     | 【アジャスト】エナジーヨガ           | 60分 |

【スクリーン】

| 難度  | 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   | ◇上半身スッキリ初級 | 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級     | 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   | ◇美尻        | 【スクリーン】美尻ヨガ            | 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   | ◇美脚        | 【スクリーン】美脚ヨガ            | 60分 |
| 3.5 | ◇3かフロ-B    | 【スクリーン】ヨガフロベーシック       | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚        | 【スクリーン】開脚フローヨガ         | 60分 |
| 4   | ◇エナジー      | 【スクリーン】エナジーヨガ          | 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 |

| 強度  | レッスン名       |               | 時間  |
|-----|-------------|---------------|-----|
| 2.5 | ◎ヒップ+       | Basic+        | 50分 |
| 2.5 | ◎ヒップRefBody | Refresh Body  | 30分 |
| 3   | ◎ヒップH&L+    | Hip&Legs+     | 50分 |
| 3   | ◎ヒップHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3   | ◎ヒップRefCore | Refresh Core  | 30分 |
| 3.5 | ◎ヒップWaist+  | Waist Shape + | 50分 |
| 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 |

