

※2026年07月22日02:11 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02:11 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(土)			2日(日)			3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)	8日(土)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
																		定休日			
●09:30-10:30 AJ 骨盤 古川	◎ヒラTotalBody 臼杵		●09:30-10:30 上半身スナリ初級 スクリーン	◎ヒラH&L+ 臼杵		●09:30-10:30 背中美人 古川			●09:30-10:30 下半身キレイ初級 スクリーン	◎ヒラH&L+ 大久保		09:30-10:30 ◇サウンドA スクリーン	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 臼杵		●09:30-10:30 AJ 3カヒキナー 井川				●09:30-10:30 美律 辻	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 網中	
●11:00-12:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	◎ヒラB&A+ 大久保		●11:00-12:00 AJ 3カ B 古川	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 網中		11:00-12:00 ◇ジョイフル スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 大久保		11:00-12:00 ハーモニクBY 臼杵			●11:00-12:00 肩こり 辻			11:00-12:00 ◇PW上級 スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 大久保		●11:00-12:00 AJ 骨盤 古川			
●12:30-13:30 背中美人 古川	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 網中		●12:30-13:30 AJ 美尻 井川	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 臼杵		●12:30-13:30 AJ 骨盤 古川			●12:30-13:30 背中美人 古川	12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 大久保		●12:30-13:30 AJ 美尻 井川	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 臼杵		●12:30-13:30 ◇リラックス スクリーン	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 臼杵		12:30-13:30 AMY 辻	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 大久保		
14:00-15:00 ハーモニクBY 臼杵			●14:00-15:00 ◇ネイチャー スクリーン	14:00-14:30 ◎ヒラcore 網中		●14:30-15:30 AJ 3カヒキナー 井川	14:30-15:20 ◎ヒラB+ 大久保					●14:30-15:30 AJ 上半身スナリ初級 辻	14:30-15:00 ◎ヒラcore 臼杵		●14:00-15:00 AJ 美尻 井川	●14:00-14:50 ◎ヒラB+ 大久保		●14:00-15:00 ◇お腹 スクリーン	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 網中		
●15:30-16:30 AJ 美尻 井川	15:30-16:20 ◎ヒラB+ 網中		●15:30-16:30 AJ リンパリン 古川			●16:00-17:00 AJ 美尻 井川			●16:30-17:30 美律 辻			●16:00-17:00 AJ 美尻 井川	16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 網中					●15:30-16:30 AJ リンパリン 古川			
●17:00-18:00 ◇リンパリン スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 臼杵		●17:00-18:00 AJ 美尻 井川	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 網中		17:30-18:30 AJ 上半身スナリ初級 辻	●17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 大久保					●17:30-18:30 AJ 3カフローラ 辻			18:00-19:00 ◇サウンドE スクリーン	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 臼杵		17:00-18:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン	17:00-17:30 ◎ヒラTotalBody 網中		
18:30-19:30 AMY 網中	18:30-19:00 ◎ヒラHipLine 大久保		18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 臼杵		●19:00-20:00 AJ 美尻 井川	19:30-20:00 ◎ヒラHipLine 大久保		●19:30-20:30 AJ 3カフローラ 辻	19:30-20:20 ◎ヒラB+ 臼杵		●19:00-20:00 ◇ニグデ スクリーン			●19:30-20:30 AJ 3カ B 古川	19:30-20:00 ◎ヒラBackStyle 大久保		●18:30-19:30 AJ 3カ B 古川	●18:30-19:20 ◎ヒラB&A+ 大久保		

9日(日)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)			17日(月)			18日(火)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	—	—	—	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		
												臨時休業	定休日	臨時休業											

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

講座	レッスン名	時間
1.5	A.J.リンパリル 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラクス 【アジャスト】リラクسس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.上半身スッキリ級 【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフロー1 【アジャスト】ヨガフロー・リラクックス	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	A.J.ホットビラ 【アジャスト】ホットビラティス	60分
2.5	A.J.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
3	A.J.お腹 【アジャスト】お腹引き締めるヨガ	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.骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニクデ 【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	A.J.ヨガフロ-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	MYB Music Yoga Burning	75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】

時間	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリブ 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクス 【スクリーン】リラクسسヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックY 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ハナリ初級 【スクリーン】上半身スッカリヨガ初級	60分
2	◇下半身ハナリ初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ 【スクリーン】ヨガフローリラクス	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	◇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】サウンドフロンセ ユーモーション	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	◇ニノケデ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇ジョイフル 【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
5	◇PW上級 【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

時間	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	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分

