

※2026年10月20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10月20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。

[illegible]

14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		定休日	20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		25日(日)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
								</																

26日(月)		27日(火)	28日(水)		29日(木)		30日(金)		31日(土)	
Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
		定休日								
10:30-11:30 ◇サウナA スクリーン			●10:30-11:30 AJ ヨガビキナー 牧野	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 相澤	●10:30-11:30 ■リラクスBL 牧野	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 甲斐	●10:30-11:30 ◇上半身入り初級 スクリーン	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 甲斐	●10:30-11:30 AJ 美脚 前田	
●12:00-13:00 AJ 美尻 前田					●12:00-13:00 ◇お腹 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 甲斐	●12:00-13:00 AJ 骨盤 相澤	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 甲斐	●12:00-13:00 AJ ヨガビキナー 牧野	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 甲斐
●13:30-14:30 ◇骨盤 スクリーン					13:30-14:00 ◇くびれメイク スクリーン	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 長井	●13:30-14:30 AJ ニノクデ 相澤		●13:30-14:30 ◇骨盤 スクリーン	
●15:00-16:00 ■リンパリフBL 前田	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 長井				●16:30-17:30 ◇骨盤 スクリーン	●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 長井	●15:00-16:00 AJ ヨガビキナー 相澤		●15:00-16:00 ヨガフローリフ 牧野	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 長井
16:30-17:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン							●16:30-17:30 ウォームピラ 甲斐	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 長井	16:30-17:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	
●18:00-19:00 ◇上半身入り初級 スクリーン	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 長井		●18:00-19:00 ウォームピラ 甲斐	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 長井	●18:00-19:00 AJ リンパリフ 牧野		●18:00-19:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 長井	●18:00-19:00 AJ お腹 前田	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 甲斐
19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 長井		●19:30-20:30 AJ 美脚 前田	●19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 長井	●19:30-20:30 ◇キイター スクリーン		19:30-20:30 PW中級 相澤		19:30-20:30 ◇エナジーロー スクリーン	●19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 長井

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リンバリアレッシュ	リンバリアレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンバリ	【アジャスト】リンバリアレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	A.J.ハーモニックBY	【アジャスト】ハーモニックブリージングヨガ	60分
1.5	ウォームビラ	ウォームビラティス	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローA	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常溫】	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	PW初級	パワーヨガ初級	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	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.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	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
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ハモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身キレ+初級	【スクリーン】上半身スキップヨガ初級	60分
2	◇下半身キレ+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1	【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	◇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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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	◇コリウデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフロー-ヨガ(45分)	45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	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フロー-ヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジー-ヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワー-ヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフロー-ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+	Basic+	50分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape +	50分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
1.5	■リンパリフ_BL	《暗闇》リンパリフレッシュヨガ(BL)	60分
1.5	■リラックス_BL	《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60分

