

※2026年08月28日02:07 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】

レベル	レッスン名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リンバリ	【アジャスト】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	A.J.リラクス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	A.J.上半身スックリ初級	【アジャスト】上半身スックリヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフロー1	【アジャスト】ヨガフロー1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	AMY	Asian Music Yoga	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	上半身スックリ中級	上半身スックリヨガ中級	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.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
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベシック	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	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	FS-D	Fun Shape Disco	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】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リンパワレ	【スクリーン】リンパワレフレッシュヨガ	60分
2	◇下半身ストレッチ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇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	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	70分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どぅLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どぅUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どぅB+	Basic+	50分
3	◎どぅRefCore	Refresh Core	30分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ヒラWaist+	Waist Shape+	50分

