

※2026年07月26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。

※2026年07月26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。

1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)	7日(金)		8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		
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	-		
										定休日													定休日		
08:00-09:00 A.J.3カフローリ 宮本	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 垣本	●08:00-09:00 背中美人 小山	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 寺本												08:00-09:00 ショフル 椿	08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 吉業	08:00-09:00 肩こり 寺本	●08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 椿			08:00-09:00 A.J.リンパ 宮本	●08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 小山			
●09:30-10:30 A.J.ニノデ ヴァイドウラス	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 吉業	09:30-10:30 A.J.ネイチャー 吉業	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 椿	09:30-10:30 美津 寺本	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 小山	09:30-10:30 A.J.美尻 吉業	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 椿	●09:30-10:30 3カビキナー 木村	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 寺本		●09:30-10:30 A.J.お腹 木村	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 吉業	●09:30-10:30 A.J.下半身キレイ初級 垣本	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 寺本	●09:30-10:30 背中美人 小山	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 吉業	●09:30-10:30 A.J.3カビキナー 木村	◎09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 垣本	●09:30-10:30 A.J.お腹 木村	◎09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 垣本	●09:30-10:30 A.J.ニノデ ヴァイドウラス	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 椿			
11:00-12:00 A.J.リンパ 寺本	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 垣本	11:00-12:00 A.J.サウンドE 垣本	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 寺本	11:00-12:00 PW初級 木村	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 宮本	11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 小山	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 椿	11:00-12:00 A.J.サウンドE 小山	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 椿		11:00-12:00 睡眠 垣本	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 小山	●11:00-12:00 A.J.お腹 木村	11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 吉業	●11:00-12:00 ◇ネイチャー スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 寺本	11:00-12:00 ◇サウンドE スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 寺本	11:00-12:00 ハーモニックBY 宮本	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 小山	11:00-12:00 A.J.リラクス 小山	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 垣本		
12:30-13:30 ◇AMY スクリーン	12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 椿	●12:30-13:30 A.J.リラクス 小山	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 椿	●12:30-13:30 A.J.リンパ 寺本	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 小山	12:30-13:30 A.J.サウンドA 吉業	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 垣本	12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン			12:30-13:30 PW初級 木村	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 吉業	12:30-13:30 ホットヒラ 椿	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 寺本	12:30-13:30 エナジー 吉業	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 椿	●12:30-13:30 A.J.お腹 木村	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 垣本	●12:30-13:30 A.J.美尻 垣本	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 吉業	●12:30-13:30 A.J.3カB ヴァイドウラス	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 椿			
●14:00-15:00 A.J.3カB ヴァイドウラス	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 吉業	●14:00-15:00 ◇お腹 スクリーン	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 宮本	●14:00-15:00 A.J.お腹 木村												14:00-14:30 ◎ヒラPerBackBody 宮本				●14:00-15:00 A.J.3カビキナー 木村	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 宮本	●14:00-15:00 A.J.美脚 小山	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 垣本		
15:30-16:30 A.J.3カフロ-B 宮本	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 垣本	15:30-16:30 A.J.下半身キレイ初級 垣本	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 小山			●16:00-17:00 ◇リンパ スクリーン	●16:00-16:50 ◎ヒラUpper+ 垣本				●16:00-17:00 A.J.ニノデ ヴァイドウラス	●16:00-16:50 ◎ヒラB+ 小山			15:30-16:30 FS-D 吉業	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 垣本	15:30-16:30 ◇開脚 スクリーン	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 小山	●16:00-17:00 ◇リラクス スクリーン		15:30-16:30 肩こり 寺本	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 吉業			
17:00-18:00 A.J.ネイチャー 吉業	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 椿	●17:00-18:00 ◇上半身キレイ初級 スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 宮本		17:30-18:30 A.J.3カフロ-B 宮本	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 垣本	●17:30-18:30 A.J.3カB ヴァイドウラス	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 宮本	●17:30-18:30 A.J.ニノデ ヴァイドウラス	17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 吉業		17:30-18:30 A.J.3カビキナー 木村	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 宮本			●17:00-18:00 A.J.美尻 椿	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 宮本			17:00-18:00 ◇骨盤 スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 垣本	●17:30-18:30 ◇ネイチャー スクリーン	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 吉業		
18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン	●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 寺本	18:30-19:30 A.J.美尻 垣本	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 椿		●19:00-20:00 A.J.3カB ヴァイドウラス	19:00-19:50 ◎ヒラB+ 寺本	19:00-20:00 A.J.骨盤 垣本	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 吉業	19:00-20:00 A.J.3カフロ-B 宮本	●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 垣本		●20:30-21:30 A.J.3カB ヴァイドウラス	20:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 宮本		18:30-19:30 PW初級 木村	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 寺本	18:30-19:30 A.J.ニノデ ヴァイドウラス	●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 小山		19:00-20:00 ホットヒラ 椿	19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 寺本		●20:30-21:30 A.J.3カB ヴァイドウラス	20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 吉業	

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラクسسヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJリンパリ	【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سسヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	60分
1.5	AJハーモニックBY	【アジャスト】ハーモニックフリージングヨガ	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	AJ上半身&初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ下半身&初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガフロー	【アジャスト】ヨガフロー・リラクックス	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	ヨガB	ヨガベーシック	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	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	ホットヨガ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ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	お腹	お腹引き締めヨガ	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	ニノゲテ	ほっそり二の腕ヨガ	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青盤	【アジャスト】青盤筋整ヨガ	60分
3	AJニノゲテ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクッス	【スクリーン】リラクッスヨガ	60分
2	◇上半身スレイ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スレイ初級	【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】ヨガフローリラクッス	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	◇くびれメイユ	【スクリーン】くびれメイユヨガ(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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベージシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	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】

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
2.5	◎ヒールChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒールH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒールPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒールWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+	Back&Arms+	50分

