

※2026年09月01日02:04 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]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名	時間
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	ハーモニックBYハーモニックブリージングヨガ	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	ヨガフローラヨガフローリラックス	60分
2	AJ.上半身ストリ初級【アジャスト】上半身スツキリヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローラ【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	背中美人背中美人ヨガ	60分
2.5	ホットドラホットドラティス	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	美尻美尻ヨガ	60分
3	ニノケほっそりニの腕ヨガ	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.ニノケ【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	FS-PFun Shape Perfect	60分
3.5	MYBMusic Yoga Burning	75分
3.5	AJ.ジョイフル【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	FS-DFun Shape Disco	60分
4	Eナジーエナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリゾ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身スネイ初級	【スクリーン】上半身スネイヨガ初級	60分
2	◇下半身スネイ初級	【スクリーン】下半身スネイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリゾ	【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	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇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
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベシク	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
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	レッスン名		時間
2.5	◎低Lower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎低Upper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎低B+	Basic+	50分
2.5	◎低RefBody	Refresh Body	30分

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヒップChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒップH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒップPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップControlF	Control Flow	30分

