

※2026年09月24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]

14日(水)		15日(木)	16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)	23日(金)		24日(土)		25日(日)		26日(月)		
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									

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	A.J.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	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	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	A.J.上半身スリキ初級	【アジャスト】上半身スリキヨガ初級	60分
2	A.J.下半身スリキ初級	【アジャスト】下半身スリキヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローラ	【アジャスト】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	背中美人	背中美人ヨガ	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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	A.J.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	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	美尻	美尻ヨガ	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	ニノウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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.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	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	A.J.ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60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】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リッパリフル	【スクリーン】リッパリフルフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラクセーションヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇上半身ハイク初級	【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身ハイク初級	【スクリーン】下半身スキャリヨガ初級	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤矯正フローヨガ	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

強度	レッスン名		時間
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サケットと滝汗	【スクリーン】サケットと滝汗フローヨガ(30分)	30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	◎ヒﾞうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒﾞうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒﾞうB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒﾞうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒﾞうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒﾞうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒﾞうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒﾞうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒﾞうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒﾞうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒﾞうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ヒﾞうControlF	Control Flow	30分

