

※2026年09月10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]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	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
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	A.J.上半身ストリ初級	【アジャスト】上半身スツクリヨガ初級	60分
2	A.J.下半身ストリ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J.ヨガフローリ	【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	ネイチャー	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
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	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.ニクデ	【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	コアフロー	コアフローヨガ	60分

【スクリーン】

順序	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ビードLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビードUpper+ Upper Body Make-up+	50分
3	◎ビードH&L+ Hip&Legs+	50分

