2016/9/1現在

プログラム名	時間	湿度	湿度	運動量	札幌	函館	旭川	仙台	山形	水戸	長野	富山	金沢	自由が丘	名古屋	岐阜	京都	和歌山	なんば	天王寺	高槻	神戸	姫路	岡山	倉敷	高松	福岡	宮崎
基本・リラックスプログラム																												
ビギナー60	60分	38℃	65%	★★★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ベーシック70	70分	38℃	65%	★★★																								
レギュラー90	90分	38℃	65%	★★★★																								
アロマリラックスヨガ	60分	38℃	65%	★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ナチュラルヒーリングヨガ	60分	38℃	65%	★½																								
カラーヒーリングヨガ	60分	38℃	65%	★★																								
パワーストーンヨガ	60分	38℃	65%	★★																								
ステップアッププログラム																												
アドバンス90	90分	38℃	65%	★★★★	◎	◎	◎	◎			◎			◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
はじめての（基礎からの）パワーヨガ	60分	36℃	55%	★★★½	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
EX(エクサ)パワーヨガ	90分	36℃	55%	★★★★★	◎	◎	◎	◎							◎			◎	◎	◎		◎	◎	◎				
ディープブレスヨガ	70分	36℃	55%	★★★½	◎										◎		◎	◎	◎	◎		◎						
ファイヤー	90分	36℃	60%	★★★★★	◎																							
ウォーター	90分	32℃	60%	★★★★★	◎																							
フォレスト	70分	32℃	50%	★★★★★																								
スローフロウヨガ	60分	38℃	65%	★★★½		◎		◎												◎		◎						
スローフロウ アドバンス	90分	38℃	65%	★★★★																								
スピリチュアルヨガ	60分	36℃	60%	★																								
EarTH	60分	38℃	65%	★★																								
ヨガプラクティス	60分	35℃	50%	★★																								
ムーンサイクルヨガ	60分	38℃	65%	★★★											◎													
アシュタンガヨガ	60分	常温	常温	★★★★																								
陰ヨガ	60分	常温	常温	★★½																								
ハタラジャヨガ	60分	38℃	65%	★★★★																								
NEWハタラジャヨガ	75分	36℃	60%	★★★½																								
インテグラルヨガ	60分	38℃	65%	★★																								
アーユルヴェーダヨガ	60分	38℃	65%	★★																								
Yan yin Yoga	60分	32℃	50%	★★½																					◎	◎		
健康系プログラム																												
リンパデトックスヨガ	60分	38℃	65%	★★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
リンパデトックスヨガ～冬の冷えとり編～	60分	38℃	65%	★★																								
ゆがみ改善ヨガ	60分	38℃	65%	★★★																								
骨格改善ヨガ	60分	38℃	65%	★★½																								
血液さらさらヨガ	60分	38℃	65%	★½																								
骨盤矯正ヨガ	60分	38℃	65%	★★★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
腸すっきりヨガ	60分	38℃	65%	★½																								
経絡ヨガ	60分	38℃	65%	★★																								
整体ヨガ	60分	38℃	65%	★★★	◎																							
（ココロ）からだやわらかヨガ	60分	38℃	65%	★★																								
ムーンセラピー骨盤ヨガ	60分	38℃	65%	★½				◎			◎											◎						
肩コリラックスヨガ	60分	38℃	65%	★★★	◎		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ゆるめてゆがみとりヨガ	60分	38℃	65%	★★½	◎	◎	◎	◎				◎	◎		◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ととのえてゆがみとりヨガ	60分	38℃	65%	★★★	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
腸活ヨガ	60分	38℃	65%	★★	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎
ダイエット・美容系プログラム																												
ダイエットヨガ	60分	36℃	65%	★★★★½	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎
ダイエットヨガ・夏	70分	36℃	65%	★★★★½																								
美脚・小尻ヨガ	60分	36℃	65%	★★★★½																						◎		
お腹引き締めヨガ	60分	36℃	65%	★★★★½																						◎		
背中・二の腕シェイプヨガ	60分	36℃	65%	★★★★																								
ダイエットYOGAハイパー	60分	36℃	65%	★★★★★																								
パワーヨガ	60分	36℃	55%	★★★★																								
ダイエットパワーヨガ	60分	36℃	55%	★★★★½																								
痩せる身体をつくるダイエットヨガ	60分	36℃	55%	★★★★½	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎		◎	◎		◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎
セルトル美脚ヨガ	60分	38℃	65%	★★★½	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
背中美人ヨガ	60分	38℃	65%	★★★★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
アンチエイジングヨガ	60分	38℃	65%	★★★																								
潤いアンチエイジングヨガ	60分	38℃	65%	★★											◎										◎	◎		
美姿勢アンチエイジングヨガ	60分	38℃	65%	★★★	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
フェイスアップヨガ	60分	38℃	65%	★★	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎
エクササイズプログラム																												
ホットピラティス	60分	38℃	65%	★★★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
ホットベリーダンス	60分	38℃	65%	★★																								
ホットフラダンス	60分	35℃	55%	★★																								
ホットタヒチアンダンス	60分	35℃	55%	★★½																								
ホットレゲエダンス	60分	35℃	65%	★★																								
リズム & コア	60分	36℃	60%	★★																								
ソフトシェイプ	60分	35℃	55%	★★																								
ビューティーサルサ	60分	38℃	65%	★★																								
カーヴィーワークアウト	60分	35℃	60%	★★																								
ズンバ	60分	35℃	60%	★★																								
ホットボクササイズ	50分	35℃	55%	★★★½	◎																							
ホットキックボクササイズ	50分	35℃	55%	★★★★																								
サーキットシェイプ	50分	35℃	55%	★★★★	◎																							
マーシャルワークアウト	50分	35℃	55%	★★★★	◎																							
太極拳	60分	35℃	55%	★★																								
ホットバレエ	60分	38℃	65%	★★★																								
バレエストレッチ	60分	38℃	65%	★★																								
やわらかからだバレエ	60分	38℃	65%	★★																								
ビューティーワークアウト	60分	35℃	60%	★★★½																								
脂肪燃焼ダンササイズ	60分	35℃	55%	★★★																								
J-POPダンササイズ	60分	35℃	55%	★★★																								
K-POPダンササイズ	60分	35℃	55%	★★★																								
K-POP＋（プラス）ダンササイズ	60分	32℃	50%	★★★																								
腹筋MAX	50分	35℃	55%	★★★★★																								
脚腕MAX	50分	35℃	55%	★★★★★																								
全身引き締めMAX	50分	35℃	55%	★★★★★											◎													
凹ますヨガディス	60分	38℃	65%	★★★	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎				◎			◎		◎	◎	◎	◎		◎	◎
EZ DO ダンササイズ	60分	32℃	50%	★★★																								
美魔女BODYエクササイズ	50分	32℃	50%	★★★★★																								
リズミックヨガ	50分	36℃	55%	★★★½																								
クラブボクサダイエット	50分	32℃	50%	★★★★																								
マッチョサイズ	50分	32℃	50%	★★★★	◎	◎									◎													
Beat Drum Diet	45分	32℃	50%	★★★★	◎	◎	◎	◎		◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎		◎
サーフエクササイズプログラム																												
Basic	45分	32℃	常湿	★★	◎			◎					◎											◎				
Balance	45分	32℃	常湿	★★★	◎			◎					◎											◎				
Beauty lower body	45分	32℃	常湿	★★★	◎			◎					◎											◎				
Core biginer	45分	32℃	常湿	★★	◎			◎																◎				
Circuit Shape Step	45分	32℃	常湿	★★★	◎			◎																◎				