2026年4月レッスンスケジュール LAVA 日暮里店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月28日02:01 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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)	8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12日(日)	
	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
	08:45-10:00 MYB 小西	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	●09:00-10:00 美律 武藤	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	09:00-10:00 SP 武藤	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	●08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 赤星	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	定休日	●09:00-10:00 骨盤 尾山	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	●09:00-10:00 肩こり 武藤	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村	●08:00-09:00 お腹 武藤	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	08:00-09:00 ｴﾅｼﾞｰ 沖村	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山
	●10:30-11:30 美腸力 小西	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 武藤	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	09:30-10:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	●09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 赤星	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	10:30-11:30 PW初級 赤星	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		10:30-11:30 ◇開脚 スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	10:30-11:45 ◇MYB スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	●10:30-11:30 肩こり 武藤	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 沖村	09:30-10:30 ◇PW初級 スクリーン	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	09:30-10:30 美尻 沖村	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山
							●11:00-12:00 肩こり 武藤	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分									●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山
	12:00-13:00 ◇開脚 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●12:00-13:00 お腹 武藤	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	12:30-13:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	12:30-13:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分				●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 尾山	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	12:10-13:10 ◇美尻 スクリーン	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	●12:00-13:00 美律 武藤	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村	12:30-13:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分
	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 尾山	●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	14:00-15:00 ◇PW上級 スクリーン	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●14:00-15:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口			定休日		10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●14:00-15:00 美律 武藤	●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	14:00-15:00 PW中級 小西	10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	14:00-15:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●14:00-15:00 AJ上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分
		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	●15:30-16:30 美尻 スクリーン	10分 ●15:55-16:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	15:30-16:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口					10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分		10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	●15:30-16:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村	15:30-16:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤
		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	17:00-18:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	●17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 尾山	10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口					10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分			17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン	
																					17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗcore 沖村		●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤
	18:00-19:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗcore 沖村	●18:00-19:00 美脚 赤星	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	●18:30-19:30 ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 尾山	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分		10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村		18:00-19:00 ◇PW初級 スクリーン	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 伊藤	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 小西	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	18:00-19:00 SP 小西	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 沖村		●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤
	●19:30-20:30 骨盤 沖村		●19:30-20:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村	●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 赤星	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分					●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 尾山			19:30-20:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	19:30-20:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン					
	●21:00-22:00 下半身ｷﾚｲ初級 沖村	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	21:00-22:00 PW初級 赤星		21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン						●21:00-22:00 骨盤 尾山	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 伊藤		21:00-22:00 ◇PW上級 スクリーン		21:00-22:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口				

13日(月)		14日(火)	15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)		26日(日)	
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
09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村	定休日	●09:00-10:00 美尻 赤星	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	10分 09:00-10:00 開脚 武藤	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	09:30-11:00 WS 窪田	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	●08:00-09:00 美脚 赤星	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	●08:00-09:00 美腸力 小西	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	10分 09:00-10:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 小西	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	10分 09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 尾山	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村	臨時休業	臨時休業	臨時休業	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	08:00-09:00 ◇美尻 スクリーン	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口
●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 赤星	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分		10:30-11:30 ◇PW初級 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 武藤	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	10分 ●11:30-12:30 美律 武藤	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 小西	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●10:30-11:30 お腹 小西	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 尾山	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 沖村				10分 ●11:00-12:00 お腹 武藤	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口
●12:00-13:00 お腹 武藤	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		●12:00-13:00 美脚 赤星	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	12:00-13:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 武藤	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	●12:30-13:30 肩こり 武藤	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	12:30-13:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 沖村	12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	12:00-13:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口				●12:30-13:30 美尻 赤星	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村	12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞE 赤星	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤
	●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤		14:30-15:30 ｴﾅｼｰ 沖村	●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		10分 13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	●14:00-15:00 骨盤 武藤	14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	10分 14:00-15:00 PW初級 赤星	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		10分 13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤				14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 沖村	●14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤
	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤			●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西	10分 ●15:30-16:30 美尻 伊藤	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗcore 沖村		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口				15:30-16:30 PW初級 赤星	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	15:30-16:30 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分
	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分			●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 沖村		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	17:00-18:00 ◇開脚 スクリーン	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山		10分 ●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 沖村		●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤				17:00-18:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●17:00-18:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 沖村	10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分
18:00-19:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西		●18:00-19:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 沖村	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山	18:00-19:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	18:00-19:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●18:30-19:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	18:00-19:00 ◇骨盤 スクリーン	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●18:00-19:00 美尻 赤星	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分				●18:30-19:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 立分	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分
19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン			19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 川崎		●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星		●19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ初級 沖村						10分 ●19:30-20:30 美脚 赤星		19:30-20:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン								
●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 尾山	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西		21:00-22:00 ◇PW上級 スクリーン	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山	21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	10分 ●21:00-22:00 美尻 沖村	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤				●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 赤星	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	10分 ●21:00-22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分							

27日(月)		28日(火)	29日(水)		30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
●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	09:10-10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	定休日	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 尾山	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分	10分 09:00-10:00 ｴﾅｼﾞｰ 沖村	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西
10分 10:30-11:30 ﾖｶﾞB 伊藤	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西		●09:30-10:30 美脚 赤星	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分	10:30-11:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西
			11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分		
			12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西	●12:00-13:00 美尻 沖村	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小西
			●14:00-15:00 骨盤 沖村	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小西		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山
						15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山
				●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		
						●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 尾山
			●17:00-18:00 下半身ｷﾚｲ初級 沖村	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		
			18:30-19:30 ﾘﾗｯｸｽ 川崎	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	18:00-19:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン	10分 18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 立分
10分 ●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 赤星	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山				●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星	●20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 立分
21:00-22:00 美尻 赤星	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 尾山				21:00-22:00 PW初級 赤星	

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	ﾘﾗｯｸｽ	リラックスヨガ	60分
1.5	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ｶﾗﾀﾞほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身ｽｯｷﾘ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身ｷﾚｲ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2.5	ﾖｶﾞ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	ﾈｲﾁｬｰ	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	美脚	美脚ヨガ	60分
3	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇下半身ｷﾚｲ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇ｻｳﾝﾄﾞ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
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
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰ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
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
3(金)	09:00-10:00	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美
11(土)	18:00-19:00	3.5	1day workshop	小西菜月

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
17(金)	09:30-11:00	3	【￥3000】アサナを深めよう～前後開脚を深めるヨガ～	窪田真帆
26(日)	09:30-11:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	村上里菜

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能
△ … アロマ使用レッスン
× … 予約不要レッスン
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

レッスン前 10分講座
10分
18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名

レッスン後 10分講座
21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用 予約ページ
オンラインストア Lapre
オンラインヨガ UCHIYOGA+
LINE 公式アカウント
Instagram
Twitter