2026年11月レッスンスケジュール LAVA 静岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24日02:05 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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)
	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	–
	08:00–09:00 リンﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 杉山				08:00–09:00 美腸力 前田	08:20–09:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 杉山						08:00–09:00 AMY 桐原	●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	08:00–09:00 PW初級 天野											
	09:40–10:40 ｻｳﾝﾄﾞA 桐原	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野	09:00–10:00 骨盤 田中		●09:40–10:40 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 杉山	09:00–10:00 ｼｮｲﾌﾙ 桐原	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中	●09:00–10:00 リラックス 海野			●09:40–10:40 ハーモニックBY 桐原	10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	●09:40–10:40 肩こり 花井	●10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 田中	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 杉山	●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	09:00–10:00 PW中級 田中		09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島		●09:00–10:00 美尻 田中	
	●11:20–12:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉山	●10:40–11:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	●11:20–12:20 リンﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 前田	11:40–12:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●10:40–11:40 ハーモニックBY 桐原	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井	10:40–11:40 ｻｳﾝﾄﾞA 桐原	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中		●11:20–12:20 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井	●11:20–12:20 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●11:40–12:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 田中	10:40–11:40 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	10分 11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	●10:40–11:40 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●11:00–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 海野	10:40–11:40 ﾈｲﾁｬｰ 天野	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中	●10:40–11:40 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉山
	13:00–14:00 ｴﾅｼﾞｰ 桐原	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	12:20–13:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 杉山	●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	13:00–14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●13:20–14:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 花井	●12:20–13:20 AJ_お腹 海野	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中	●12:20–13:20 美律 桐原	10分 ●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中		13:00–14:00 ｻｳﾝﾄﾞE 杉山	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	13:00–14:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	13:20–14:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	12:20–13:20 リラックス 海野		12:20–13:20 睡眠 田中	●12:40–13:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 海野	12:20–13:20 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	12:20–13:20 肩こり 花井		
	●14:40–15:40 背中美人 前田	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 杉山	●14:00–15:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 桐原	14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野	14:40–15:40 ◇呼吸で流れる スクリーン	●15:00–15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 田中	●14:00–15:00 AJ_ﾖｶﾞB 桐原	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	14:00–15:00 ◇開脚 スクリーン	14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中	定休日	14:40–15:40 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花井	14:40–15:40 FS-D 桐原	●15:00–15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 田中			●14:00–15:00 ﾈｲﾁｬｰ 天野	14:30–15:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●14:00–15:00 リンﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 杉山	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	●14:00–15:00 AJ_ﾖｶﾞB 桐原	14:45–15:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井	定休日
	16:20–17:20 PW初級 天野	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●15:40–16:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	●16:20–17:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 天野	16:40–17:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 田中	●15:40–16:40 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花井	●15:40–16:40 ﾈｲﾁｬｰ 天野			16:20–17:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 杉山	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●16:20–17:20 リンﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 杉山				●15:40–16:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●16:00–16:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 海野	15:40–16:40 PW初級 天野		15:40–16:40 ｴﾅｼﾞｰ 桐原	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井	
				●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野					●17:40–18:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島															
	18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●18:00–19:00 美脚 杉山	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花井	18:00–19:00 PW初級 田中	18:00–18:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●18:00–19:00 リンﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 前田			●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田		18:00–18:30 ◇くびれメイク スクリーン	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井	●18:00–19:00 美律 桐原	●18:10–18:55 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 杉山	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花井	18:00–19:00 PW初級 天野	18:20–19:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●18:00–19:00 AJ_お腹 海野	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 杉山	●18:00–19:00 リンﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 杉山	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野	
								●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野				19:00–20:00 SP 田中												
			19:30–20:30 AMY 桐原	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井			●19:30–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野		●19:30–20:30 天野	19:40–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 前田						19:30–20:30 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 花井	19:30–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●19:50–20:35 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 花井		●19:30–20:30 美脚 杉山	10分 19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 桐原	●19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	
			●21:00–22:00 美律 桐原	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井			●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田						●21:00–22:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井	●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島		●21:00–22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野	●21:00–22:00 ﾘﾗｯｸｽ 海野		

14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)		25日(水)	
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
●08:00–09:00 AJ_お腹 海野		●08:00–09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田										●08:00–09:00 AJ_ﾖｶﾞB 田中	08:20–08:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 花井	●08:00–09:00 背中美人 前田		08:00–09:00 PW初級 天野		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島		09:00–10:00 AMY 桐原	
●09:40–10:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 花井	●09:40–10:40 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●09:00–10:00 背中美人 前田		●09:00–10:00 睡眠 田中		09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00–09:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 田中	●09:00–10:00 AJ_ﾖｶﾞB 田中	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	09:40–10:40 ◇開脚 スクリーン	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花井	●09:40–10:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 海野	●09:40–10:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 天野	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●10:40–11:40 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中	●10:40–11:40 AJ_美尻 桐原	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中
11:20–12:20 ◇PW上級 スクリーン	11:40–12:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●11:20–12:20 背中美人 前田	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中	●10:40–11:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 前田	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	●10:40–11:40 骨盤 田中	11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井	10:40–11:40 PW初級 天野	●10:20–11:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 田中	●10:40–11:40 リラックス 田中		●11:20–12:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島		●11:20–12:20 美腸力 前田	●11:40–12:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 海野	11:20–12:20 ｻｳﾝﾄﾞE 杉山	●11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田				
				●12:20–13:20 肩こり 花井	10分 ●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 田中	●12:20–13:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島		12:20–13:30 WS 松本	12:00–12:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●12:20–13:20 ﾈｲﾁｬｰ 天野	10分 ●12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野						●12:20–13:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	12:40–13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中	12:20–13:20 リラックス 田中	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 花井
●13:00–14:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 桐原	●13:20–14:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 海野	●13:00–14:00 AJ_骨盤 桐原	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山										●13:00–14:00 AJ_お腹 海野	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井	13:00–14:15 ◇MYB スクリーン	●13:20–14:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 花井	●13:00–14:00 Dﾃﾞｯｸｽ 杉山	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井				
				●14:00–15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 岩本	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●14:00–15:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン		●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 天野		14:00–15:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花井							●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中		
●14:40–15:40 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	15:00–15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●14:40–15:40 美脚 杉山											●14:40–15:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 杉山	●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 天野		●14:40–15:40 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井				
				●15:40–16:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井	15:40–16:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 杉山	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花井			15:40–16:40 ｻｳﾝﾄﾞA 桐原									●16:00–17:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野			
●16:20–17:20 美腸力 桐原	●16:40–17:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 海野	●16:20–17:20 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 桐原	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 田中						●16:20–17:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 花井				●16:20–17:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 杉山	16:40–17:10 ◇くびれメイク スクリーン	16:30–17:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●16:20–17:20 肩こり 花井		●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田			
18:00–19:00 PW初級 天野		18:00–19:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田中	17:50–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 岩本	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 後藤	17:40–18:40 FS-D 桐原	18:20–19:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井	●18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田		●18:00–19:00 AJ_お腹 海野	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山	●18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●18:00–18:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 花井	18:00–19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山	18:00–19:00 ◇PW上級 スクリーン	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉山
				19:30–20:30 AMY 岩本	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	●19:30–20:30 ﾘｯｸｽ 海野	19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 後藤	19:30–20:45 ◇MYB スクリーン	●19:40–20:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 杉山	●19:30–20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 桐原	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田								●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 杉山	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野
				●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 村島	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野	●21:00–22:00 肩こり 花井	10分 ●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	21:00–22:00 AMY 桐原	●21:00–21:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 杉山	●21:00–22:00 AJ_骨盤 桐原	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田								21:00–22:00 PW初級 天野		●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 天野	10分 ●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野

26日(木)		27日(金)	28日(土)		29日(日)		30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
●09:00-10:00 睡眠 田中			●08:00-09:00 AJ_お腹 海野	●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●08:00-09:00 美律 桐原		●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 前田	
●10:40-11:40 AJ_ﾖｶﾞB 田中	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田		●09:40-10:40 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●09:40-10:40 ﾘﾗｯｸｽ 海野	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	10:40-11:40 PW初級 前田	●11:00-11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 田中
●12:20-13:20 AJ_骨盤 桐原	●12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田中		●11:20-12:20 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 杉山	10分 ●11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野	11:20-12:20 FS-D 桐原	●11:40-12:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	12:10-12:40 ◇くびれメイク スクリーン	●12:30-13:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 田中
14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 桐原	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	定休日	●13:00-14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 花井	●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 天野	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野		●14:00-14:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 海野
●15:40-16:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 前田			14:40-15:40 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 花井	●14:40-15:40 肩こり 花井	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 海野	●16:00-17:00 ﾈｲﾁｬｰ 桐原	10分 15:40-16:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井
18:00-19:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 海野		●16:20-17:20 美脚 杉山	16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 花井	●16:20-17:20 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	10分	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 天野	●18:20-19:05 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 海野
19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 桐原	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 海野		18:00-19:00 ◇PW上級 スクリーン		18:00-19:00 ◇PW上級 スクリーン	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花井	19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 桐原	10分 19:40-20:25 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 花井
●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 海野							21:00-22:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	

【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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	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
2.5	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	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	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_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60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
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	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	◇上半身ｽｯｷﾘ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ﾖｶﾞ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
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	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
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分

強度	レッスン名		時間
2.5	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+	【ホットマシピラ】Upper Body	45分
2.5	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+	【ホットマシピラ】Lower Body	45分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core	【ホットマシピラ】Hot Active Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50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
7(土)	19:00-20:00	3	太陽礼拝1DAYリトリート	田中茉穂

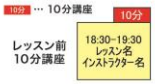
【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

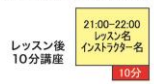
＝トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
18(水)	12:20-13:30	2	【￥2500】股関節の整え方を学ぶ｜柔軟性の土台を作る整体ヨガ	松本祐司

◎ … 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)





【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