2025年7月レッスンスケジュール LAVA 船橋店(Cスタジオ：女性専用 A・Bスタジオ：男女共用)

※2025年07月22日02:02 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(火)			2日(水)			3日(木)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
☀	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松岡	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC バーマン	09:20-10:20 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●09:00-10:00 美腸力 柴田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 松岡	09:20-10:20 ◇お腹 スクリーン	●09:00-10:00 肩こり 松岡	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤遥	
	●10:40-11:40 お腹 松岡	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ バーマン	11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●10:40-11:40 美尻 柴田	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 松岡	11:00-12:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10:40-11:40 PW初級 松岡	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン
	12:20-13:20 ｻｳﾝﾄﾞE バーマン	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川		●12:20-13:20 下半身ｷﾚｲ初級 菅井	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 松岡		●12:20-13:20 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出	
	●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 佐藤遥	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川		14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 菅井	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出		●14:00-15:00 美腸力 柴田	●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名
	●15:30-16:30 肩こり 佐藤遥	●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川			10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名		15:30-16:30 ｻｳﾝﾄﾞE 柴田		
		●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 牛崎			●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名			●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西出	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
🌙	●18:50-19:50 美律 菅井	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	19:10-20:10 ◇お腹 スクリーン	18:50-19:50 PW初級 西出	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名	19:10-20:10 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●18:50-19:50 美尻 牛崎	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名	
	20:30-21:30 ｼｮｲﾌﾙ 菅井	●20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出		●20:30-21:30 美腸力 西出	10分 20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菅井		20:30-21:30 ｴﾅｼﾞｰ 牛崎	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名	

	4日(金)			5日(土)			6日(日)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
☀	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 佐藤遥	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅井	09:20-10:20 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 松岡	09:20-10:20 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	09:00-10:15 MYB バーマン	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西出	09:20-10:20 ◇ｻｳﾝﾄﾞｱｰﾑ+ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
	●10:40-11:40 お腹 佐藤遥	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗChestSR 菅井	11:00-12:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●10:40-11:40 美腸力 西出	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松岡	●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 菅井	●10:50-11:50 美腸力 バーマン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川	●11:00-12:00 骨盤 西出
	12:20-13:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 安川	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 菅井		12:20-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 牛崎	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松岡	●12:40-13:40 美脚 菅井	●12:30-13:30 お腹 佐藤遥	●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 菅井	12:40-13:40 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
		●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名			●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥			13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 菅井	
	●14:00-15:00 睡眠 安川	10分 14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名		●14:10-15:10 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 牛崎	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤遥		●14:10-15:10 肩こり 佐藤遥	10分 14:50-15:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	
	●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗					16:10-17:10 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●16:10-17:10 ﾖｶﾞB 柴田	10分 16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菅井	16:30-17:30 SP 安川
		●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牛崎		●16:20-17:20 美尻 安川	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ バーマン				
				●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 安川	10分 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗControlF バーマン		17:50-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 柴田	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菅井	
🌙	●18:40-19:40 美腸力 バーマン	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 佐藤大斗						
	20:15-21:30 MYB バーマン	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 牛崎							

	7日(月)			8日(火)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
☀	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松岡	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 若名	09:20-10:20 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●09:00-10:00 お腹 松岡	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	09:20-10:20 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン
	10:40-11:40 PW初級 松岡	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●10:40-11:40 美律 松岡	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤遥	●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
		●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名				
	●12:20-13:20 美腸力 柴田					
	14:00-15:00 ｴﾅｼﾞｰ 柴田					
	●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗					
		●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西出				
🌙	18:50-19:50 開脚 菅井	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	●19:10-20:10 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	●18:40-19:40 睡眠 バーマン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名	18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞE 柴田
	●20:30-21:30 背中美人 菅井	20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出		20:15-21:30 MYB バーマン	●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名	20:10-21:10 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン

9日(水)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 美腸力 牛崎	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 松岡	
10:40-11:40 ｴﾅｼﾞｰ 牛崎	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 松岡	11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
●12:20-13:20 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松岡 ●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川	
14:00-15:00 PW初級 バーマン	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名	
	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 若名	17:30-18:30 SP 安川
●18:50-19:50 肩こり 佐藤遥	10分 19:10-19:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	19:10-20:10 ◇ｻﾝﾄﾞｱｰﾄ+ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
●20:30-21:30 お腹 佐藤遥	●20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ バーマン	

10日(木)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松岡	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川	09:20-10:20 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン
●10:40-11:40 肩こり 松岡	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	
12:20-13:20 PW初級 バーマン	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川	
●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ バーマン	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名 ●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若名	
	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	17:40-18:40 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン
18:50-19:50 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤遥	
●20:30-21:30 美腸力 西出	10分 20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 菅井	

11日(金)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
	11:00-12:00 SP 菅井	

12日(土)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 牛崎	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名	09:20-10:20 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
10:40-11:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 牛崎	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 佐藤遥
●12:30-13:30 美腸力 西出	●12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松岡	●12:40-13:40 お腹 佐藤遥
14:10-15:10 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	10分 14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 松岡 10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	
16:20-17:20 ｴﾅｼﾞｰ 柴田	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川	16:10-17:10 ◇ｻﾝﾄﾞｱｰﾄ+ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 柴田	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川	

13日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
09:00-10:30 WS 物江	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 牛崎	09:10-10:10 ◇ｻﾝﾄﾞｱｰﾄ+ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
●11:00-12:00 美腸力 柴田	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菅井	●10:40-11:40 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
12:40-13:40 PW中級 柴田	10分 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC バーマン ●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ バーマン	12:20-13:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 牛崎
●14:20-15:20 肩こり 佐藤遥	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ バーマン	
●16:20-17:20 ﾆﾉｳﾃﾞ 菅井	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出	16:10-17:10 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン
18:00-19:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 菅井	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	

14日(月)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
09:00-10:15 MYB バーマン	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 松岡	09:20-10:20 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
●10:50-11:50 美腸力 バーマン	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 松岡 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松岡	11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン
●12:20-13:20 美律 柴田		
14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 柴田	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若名 ●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	
	17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 菅井	17:30-18:30 ｻｳﾝﾄﾞA 西出
18:50-19:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 菅井	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名	19:10-20:10 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン
●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 菅井	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	

15日(火)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 美律 松岡	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ バーマン	09:20-10:20 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン
●10:40-11:40 肩こり 松岡	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ バーマン	11:00-12:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン
12:20-13:20 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	10分 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF バーマン	
●14:00-15:00 美腸力 西出	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名 ●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名	
	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川	
●18:50-19:50 美腸力 牛崎	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川	18:30-19:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
20:30-21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 牛崎	10分 20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	

16日(水)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 背中美人 菅井	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 松岡	09:20-10:20 ◇お腹 スクリーン
10:40-11:40 開脚 菅井	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 松岡	11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
●12:20-13:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 安川	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若名	
●14:00-15:00 美尻 安川	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名 10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名	
●18:50-19:50 ﾖｶﾞB 柴田	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牛崎	19:10-20:10 ◇美尻 スクリーン
20:30-21:30 PW中級 柴田	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 牛崎	

17日(木)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 ネイチャー 安川		
	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松岡	09:20-10:20 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン
10:40-11:40 SP 安川	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 松岡	11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン
	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 松岡	
●12:20-13:20 美尻 柴田	10分 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF パーマン	
●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 柴田	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ パーマン	
	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	17:30-18:30 ｻｳﾝﾄﾞE パーマン
●18:40-19:40 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 牛崎	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出	19:10-20:10 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン
20:20-21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 牛崎		

18日(金)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE パーマン	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	09:20-10:20 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン
●10:40-11:40 睡眠 パーマン	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名	11:00-12:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
●12:20-13:20 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	●12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	
●14:00-15:00 骨盤 佐藤遥	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名	
	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 菅井	
	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅井	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
●18:50-19:50 上半身ｽｯｷﾘ初級 西出	10分 18:40-19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 菅井	
20:30-21:30 PW初級 西出	10分 19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 菅井	

19日(土)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cモスタジオ
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 松岡	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牛崎	09:20-10:20 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
10:40-11:50 ﾖｶﾞA 松岡	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 安川	●11:00-12:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 牛崎
●12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ初級 菅井	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	
	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名	●12:40-13:40 お腹 牛崎
14:10-15:10 ｼﾞｮｲﾌﾙ 菅井	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名	
●16:20-17:20 美律 柴田	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西出	
18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 柴田	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	

20日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 骨盤 西出	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名	09:20-10:20 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン
●10:40-11:40 上半身ｽｯｷﾘ初級 西出	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名	11:00-12:00 PW初級 パーマン
12:20-13:20 ｴﾅｼﾞｰ 牛崎	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 菅井	
	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菅井	●12:40-13:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ パーマン
●14:00-15:00 美尻 牛崎	10分 14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	
●16:20-17:20 肩こり 佐藤遥	10分 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 菅井	●16:10-17:10 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 佐藤遥	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菅井	

21日(月)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 菅井	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	09:20-10:20 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
10:40-11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 菅井	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤遥	11:00-12:00 SP 安川
●12:20-13:20 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF パーマン	
	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ パーマン	●12:40-13:40 美尻 安川
14:00-15:00 WS 松本	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤遥	
●16:10-17:10 美律 柴田	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ パーマン	
17:50-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 柴田	10分 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	

22日(火)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
09:00-10:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 堀池	●09:10-10:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 牛崎	
●10:40-11:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 堀池	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 松岡	
	10分 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松岡	
●12:20-13:20 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	10分 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	
14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 柴田	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川	
	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 若名	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
18:50-19:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 柴田	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若名	19:10-20:10 ◇お腹 スクリーン
●20:30-21:30 肩こり 安川	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	

23日(水)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 柴田	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 松岡	09:20-10:20 ◇お腹 スクリーン
10:40-11:40 ｴﾅｼﾞｰ 柴田	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 松岡	11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 松岡	
●12:20-13:20 美尻 牛崎	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 安川	
●14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 牛崎	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川	
	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名	
●18:40-19:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ パーマン	10分 18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川	
20:15-21:30 MYB パーマン	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 若名	

24日(木)

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
09:00-10:30 WS 加藤	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 松岡	09:10-10:10 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン
●11:00-12:00 お腹 松岡	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 若名	10:50-11:50 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン
	10分 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 若名	
12:40-13:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ パーマン	●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名	
14:20-15:30 WS 松本	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出	
	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC パーマン	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 佐藤大斗
18:50-19:50 開脚 菅井	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西出	19:10-20:10 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
●20:30-21:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菅井	●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出	

25日(金)	26日(土)			27日(日)			28日(月)			29日(火)			30日(水)			31日(木)		
－	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
定休日	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松岡	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名	09:20-10:20 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 牛崎	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤遥	09:20-10:20 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	●09:00-10:00 美腸力 柴田	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 松岡	09:20-10:20 ◇美尻 スクリーン	09:00-10:00 PW初級 松岡	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 安川		●09:00-10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 西出	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 松岡	09:20-10:20 ◇お腹 スクリーン	●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 菅井	09:20-10:20 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン
	10:40-11:50 ﾖｶﾞA 松岡	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 若名	●11:00-12:00 骨盤 佐藤遥	●10:40-11:40 美腸力 牛崎	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	●11:00-12:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 菅井	10:40-11:40 ｻｳﾝﾄﾞE 柴田	10分 10:40-11:10 ◎ﾋﾞﾗcore 松岡	11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	●10:40-11:40 美律 松岡	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川		10:40-11:40 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 松岡	11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●10:40-11:40 肩こり 松岡	10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 菅井	11:00-12:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
	●12:30-13:30 肩こり 安川	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牛崎	●12:40-13:40 ﾘﾗｯｸｽ 佐藤遥	●12:20-13:20 骨盤 西出	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 安川	12:40-13:40 ｼﾞｮｲﾌﾙ 菅井				12:20-13:30 WS 海野	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安川		●12:20-13:20 ﾖｶﾞB 佐藤大斗	10分 11:50-12:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 松岡		●12:20-13:20 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ パーマン	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 菅井	
	●14:10-15:10 ﾈｲﾁｬｰ 安川	10分 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF パーマン		●14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 西出	10分 13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 安川					14:00-15:30 WS 海野	●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ パーマン		14:00-15:00 PW初級 パーマン	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 若名		●14:00-15:00 美脚 パーマン	14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 牛崎	
	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ パーマン				●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤遥						●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ パーマン			●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 若名			●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤遥	
	●16:20-17:20 美腸力 西出	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 牛崎		16:20-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 柴田	10分 16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 菅井	16:10-17:10 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン						16:00-17:00 WS 海野						
	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 牛崎		●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 柴田	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 安川						●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 若名	17:30-18:30 ｻｳﾝﾄﾞE パーマン							●17:40-18:40 骨盤 西出
							●18:50-19:50 ﾈｲﾁｬｰ パーマン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 牛崎	18:30-19:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●18:50-19:50 背中美人 佐藤遥	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 若名		18:50-19:50 ｴﾅｼﾞｰ 牛崎	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ パーマン	19:10-20:10 ◇ｻﾝﾄﾞｱｰﾄ+ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	18:50-19:50 上半身ｽｯｷﾘ初級 牛崎	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤遥	
							20:30-21:30 PW初級 パーマン	●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西出		●20:30-21:30 お腹 佐藤遥	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 若名		●20:30-21:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 牛崎	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC パーマン		20:20-21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 牛崎	20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐藤遥	

【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
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	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
2.5	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	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
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	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	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
4.5	ﾖｶﾞA	ヨガアドバンス	70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	◇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	◇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	◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇ｻﾝﾄﾞｱｰﾄ+ﾈｲﾁｬｰ	【スクリーン】サンドアート×ネイチャーフィールヨガ	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	◇ｻｳﾝﾄﾞA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾟﾗA+	Advance+	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
6(日)	16:30-17:30	2	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
9(水)	17:30-18:30	2	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
11(金)	11:00-12:00	3	[10000円3時間 マシピラパーソナル　リトリート	菅井利恵
17(木)	10:40-11:40	3	マットピラティストータルトレーニング	安川優子
21(月)	11:00-12:00	2	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子

【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
13(日)	09:00-10:30	2.5	【￥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	♛ 物江麻衣子
21(月)	14:00-15:00	3	【￥2000】アナトミック骨盤ヨガと肩関節ヨガ	♛ 松本祐司
24(木)	09:00-10:30	3.5	【￥4000】ヴィンヤサフロー～風の時代に乗って～	♛ 加藤正雄
24(木)	14:20-15:30	2.5	【￥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	♛ 松本祐司
29(火)	12:20-13:30	3	サイレンスヨガ70	♛ 海野麻雪
29(火)	14:00-15:30	1.5	【￥3000】Healing yin yoga 90(常温)	♛ 海野麻雪
29(火)	16:00-17:00	2	【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	♛ 海野麻雪

◎ … 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