2026年12月レッスンスケジュール LAVA 枚方市駅前店(全スタジオ:男女共用)

※2026年11月29日02:07 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)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)	9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13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
	定休日	09:30–10:30 美脚 林	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 片岡	09:30–10:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 片岡	●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	08:30–09:30 PW初級 桑名	08:30–09:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	●08:30–09:30 美脚 林	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 安藤	●09:00–10:00 美尻 阪本		定休日	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤	●09:30–10:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 眞田	●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片岡	09:30–10:30 PW初級 桑名	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	08:30–09:30 AMY 片岡	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	●08:30–09:30 骨盤 阪本	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤
		11:10–12:10 AJ_開脚 眞田	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	●11:00–12:00 お腹 山本	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片岡	11:10–12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林田	10:10–11:10 ｴﾅｼﾞｰ 片岡	11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 安藤	●10:10–11:10 骨盤 阪本	●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片岡	10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 安藤	09:40–10:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡		●11:10–12:10 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山本	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	●11:10–12:10 ﾈｲﾁｬｰ 桑名	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡	●11:10–12:10 AJ_美尻 桑名	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	●10:10–11:10 美律 片岡	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	10:10–11:10 ｼﾞｮｲﾌﾙ 片岡	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 安藤
		12:50–13:50 ﾘﾗｯｸｽ 林	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	●12:50–13:50 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 眞田	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田	●12:50–13:50 美律 片岡	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安藤	●11:50–12:50 ﾖｶﾞB 桑名	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤	●11:50–12:50 AJ_美尻 眞田	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田	12:00–12:45 ◇爽快アクティブスクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田		●12:50–13:50 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 眞田	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林田	12:50–13:50 SP 安藤	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松尾	●12:50–13:50 Dﾃﾞｯｸｽ 阪本	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	●11:50–12:50 美脚 林	11:50–12:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	●11:50–12:50 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 安藤
		14:30–15:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田	●14:30–15:30 骨盤 阪本	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	●14:30–15:30 背中美人 林	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	●13:30–14:30 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山本	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松尾	●13:30–14:30 背中美人 林	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林田				●14:30–15:30 美脚 林	14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 安藤	14:30–15:30 AJ_開脚 眞田	●14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 片岡	●14:30–15:30 ﾈｲﾁｬｰ 桑名	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	●13:30–14:30 骨盤 阪本	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 片岡	●13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片岡
		16:10–17:10 ﾈｲﾁｬｰ 桑名	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 安藤	16:10–17:10 AMY 片岡	15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松尾 16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	●16:10–17:10 ﾆﾉｳﾃﾞ 眞田	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田 17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡	15:10–16:10 ｻｳﾝﾄﾞA 阪本 ●16:50–17:50 Dﾃﾞｯｸｽ 阪本	15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 安藤 ●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 安藤	●15:10–16:10 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本 ●16:50–17:50 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	14:50–15:20 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤 16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田 17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡			●16:10–17:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本	●16:10–17:10 ﾖｶﾞB 桑名	15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山本 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤	●16:10–17:10 美脚 林	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 林田	●15:10–16:10 背中美人 林 ●16:50–17:50 美尻 阪本	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤 ●17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片岡	15:10–16:10 ｻｳﾝﾄﾞE 安藤 16:50–17:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田	15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松尾 ●17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 片岡
		17:50–18:50 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山本	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 安藤	17:45–19:00 MYB 林田	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本	●17:50–18:50 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 安藤	18:30–19:00 ◇サクッと汗スクリーン		●18:30–19:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 眞田		●18:00–19:00 お腹 桑名	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田		●17:50–18:50 リﾗｯｸｽ 林	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 安藤	●17:50–18:50 美脚 林	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 安藤	17:50–18:50 ｻｳﾝﾄﾞA 阪本	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田	●18:30–19:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 安藤	●18:30–19:30 睡眠 桑名	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片岡
		19:30–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 眞田	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片岡	●19:30–20:30 背中美人 林	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 片岡					●19:30–20:30 リﾗｯｸｽ 林	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本		●19:30–20:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 眞田	19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田	19:30–20:30 背中美人 林	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片岡	19:30–20:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本				
		21:00–22:00 PW初級 桑名	21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	●21:00–22:00 AJ_美尻 阪本	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山本	21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 阪本	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 安藤					21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田	●20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本		●21:00–22:00 背中美人 林	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田	●21:00–22:00 美律 片岡	21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	●21:00–22:00 リﾗｯｸｽ 林	21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田				

14日(月)		15日(火)	16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)	23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
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
09:30–10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 阪本		定休日	●09:30–10:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	09:30–10:30 肩こり 桑名		09:30–10:15 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン		●08:30–09:30 美脚 林	08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井	●08:30–09:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 阪本		09:30–10:30 AMY 伊庭		定休日	09:30–10:30 PW中級 山本		●09:00–10:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 林田	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本	●09:30–10:30 ◇骨盤 スクリーン		●08:30–09:30 美律 片岡	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本
	●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 林田			10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本		10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本		●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井	10:10–11:10 エナジーフロー 衛藤	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 藤井	●10:10–11:10 ◇お腹 スクリーン	09:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田		●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田		●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田	10:30–12:00 年末太陽礼拝_108 林田	●10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本		10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田	10:10–11:10 年末太陽礼拝_54 林	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本
11:10–12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本		●11:10–12:10 睡眠 桑名		11:10–12:10 年末太陽礼拝_54 林田	11:40–12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本	●11:10–12:10 背中美人 林	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井		●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤		10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田	●11:10–12:10 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 伊庭	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 安藤		●11:10–12:10 ◇美尻 スクリーン	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林田			●11:10–12:10 AJ_美尻 眞田	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本
●12:50–13:50 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 阪本	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田		12:50–13:50 年末太陽礼拝_54 山本	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田	●12:50–13:50 ﾖｶﾞB 桑名		●12:50–13:50 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 眞田	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本	11:50–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 衛藤	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井	●11:50–12:50 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井	12:50–14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 伊庭	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤		●12:50–13:50 お腹 山本	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤井			●12:50–13:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片岡
	●14:10–15:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田		●13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田						●13:30–14:30 背中美人 林	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	13:30–14:40 ﾖｶﾞA 片岡	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井										13:30–14:30 背中美人 林	13:20–13:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 安藤
●14:30–15:30 美脚 林	15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本		●14:30–15:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●14:30–15:30 ﾈｲﾁｬｰ 桑名	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	●14:30–15:30 ﾖｶﾞB 桑名	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山本		●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 安藤			●14:30–15:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン			●14:30–15:30 AJ_ﾎｯﾄﾋﾗ 山本			●14:30–15:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤
●16:10–17:10 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 眞田	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田		●16:10–17:10 肩こり 桑名	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田	●16:10–17:10 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本	16:10–17:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田	16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 藤井	●15:10–16:10 AJ_美尻 阪本	●15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片岡	15:10–16:10 ｴﾅｼﾞｰ 片岡	●15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田	●16:10–17:10 AJ_ﾆｳｹﾞ 眞田	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片岡			17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田			●16:10–17:10 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 眞田	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 片岡	15:10–16:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 眞田
									17:00–18:30 年末太陽礼拝_108 安藤	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 片岡	●16:50–17:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤井										16:50–17:50 AMY 片岡	●15:40–16:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 片岡
●17:50–18:50 AJ_ﾆｳｹﾞ 眞田	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山本		●17:50–18:50 美脚 林	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩崎	●17:50–18:50 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山本	●17:50–18:50 肩こり 桑名	17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井		18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡	●18:30–19:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 眞田	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 片岡	●17:50–18:50 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡		●17:50–18:50 背中美人 林	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	●18:00–19:00 睡眠 桑名	18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 松尾	●17:50–18:50 ◇お腹 スクリーン	17:50–18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井	
●19:30–20:30 背中美人 林	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山本		19:30–20:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 林田	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩崎	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 林田	●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 阪本	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山本					●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤		●19:30–20:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	●19:30–20:30 美脚 林	19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 藤井	●19:30–20:30 美律 片岡	●19:40–20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井	●18:30–19:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田	18:40–19:10 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤
																			●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井					
21:00–21:45 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン			21:00–21:30 ◇くびれメイク スクリーン	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩崎	●21:00–22:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 阪本	21:40–22:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 林田	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 桑名	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 山本					●21:00–22:00 AJ_ﾎｯﾄﾋﾗ 片岡	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 安藤		●21:00–22:00 ﾘﾗｸｽ 林	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 安藤	●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 阪本	21:40–22:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井	21:00–22:00 ｴﾅｼﾞｰ 片岡	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井		

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	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－
	08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 安藤					
●08:30-09:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 眞田			09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 藤井			
	09:10-09:40 ◎ﾋﾞﾗcore 安藤	●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 桑名				
			●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福島			
●10:10-11:10 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン						
	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	●10:30-11:30 肩こり 桑名				
			●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福島			
●11:50-12:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 眞田						
	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 藤井	12:00-13:00 AMY 片岡				
	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福島					
●13:30-14:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		13:30-14:30 年末太陽礼拝_54 桑名				
	●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福島					
10分			15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 山本			
15:10-16:10 年末太陽礼拝_54 安藤		●15:00-16:00 美脚 林				
	16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 藤井					
10分			16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 片岡			
16:50-17:50 ｻｳﾝﾄﾞA 阪本		16:30-17:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 山本				
	17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 林田					
			●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井			
		10分				
		18:00-19:30 年末太陽礼拝_108 片岡				
●18:30-19:30 Dﾃﾞｯｸｽ 阪本						
	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 林田		19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 安藤			

【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	ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ	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	Dﾃﾞｯｸｽ	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	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	ウェーブリングヨガ【常温】	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_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【アジャスト】ホットピラティス	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	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	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	年末太陽礼拝_54	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	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
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	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	エナジーフィールヨガ	60分
4	年末太陽礼拝_108	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	90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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	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	◇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	◇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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	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
10(木)	12:50-13:50	2	腰痛改善ヨガ	安藤悠乃

◎ … 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
18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

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