2026年7月レッスンスケジュール LAVA 札幌大通店(全スタジオ:女性専用)・LAVA 札幌南口店(全スタジオ:男女共用) ※相互利用店舗

※2026年07月30日02:04 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)		
	札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口	
	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	－	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	09:00–10:00 美腸力 近藤	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	09:00–10:00 PW初級 古川	●09:00–10:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 宮本				09:00–10:00 美腸力 古川	●09:00–10:00 美腸力 近藤	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●08:30–09:30 ﾘﾗｯｸｽ 万年	08:30–09:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 飯田	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 元島	●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	●09:00–10:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 近藤		09:00–10:00 PW初級 古川	09:00–10:00 AJ_PW初級 宮本	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	●09:00–10:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 古川	10分 ●09:00–10:00 AJ_美脚 五十嵐	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●09:00–10:00 AJ_美尻 万年
	●10:45–11:45 美律 宮本	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●10:45–11:45 AJ_お腹 万年	10:45–11:45 美腸力 近藤			●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●10:30–11:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐々木	●10:45–11:45 ﾆﾉｳﾃﾞ 近藤	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 布施	●10:15–11:15 背中美人 廣岡	●10:15–11:15 背中美人 丹崎	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	10:15–11:15 美腸力 廣岡	10:45–11:45 ｻｳﾝﾄﾞA 宮本	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本	●10:45–11:45 AJ_お腹 万年	10:45–11:45 お腹 近藤	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●10:45–11:45 AJ_美尻 万年	10:45–11:45 美腸力 五十嵐	10分 11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●10:40–11:40 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 古川
	●12:30–13:30 AJ_お腹 近藤	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	12:30–13:30 美腸力 古川	12:30–13:30 PW初級 宮本			12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 元島	12:00–13:00 SP 古川	●12:30–13:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 飯田	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本	●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	●12:00–13:00 美腸力 飯田	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗcore 元島	●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	●12:30–13:30 美腸力 近藤	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 元島	12:30–13:30 ﾈｲﾁｬｰ 古川	●12:30–13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 宮本	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	12:15–13:15 美腸力 古川	●12:30–13:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 布施	●12:30–13:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 万年
	14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●14:15–15:15 ﾆﾉｳﾃﾞ 万年	●14:00–15:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 上面	定休日	定休日	14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 元島	●13:30–14:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木	14:15–15:15 上半身ｽｯｷﾘ中級 飯田	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	13:45–14:45 美腸力 廣岡	●13:45–14:45 骨盤 丹崎	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島	●13:45–14:45 AJ_美尻 廣岡	●14:00–15:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 飯田	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 元島	●14:15–15:15 ﾆﾉｳﾃﾞ 万年	●14:00–15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 上面	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	●14:00–15:00 睡眠 五十嵐	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	●14:00–15:00 肩こり 古川
	15:45–16:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 五十嵐	16:20–16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	●16:00–17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	●15:30–16:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 五十嵐			●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 元島	15:00–16:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●16:00–17:00 美腸力 五十嵐	15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	●15:30–16:30 AJ_お腹 布施	15:30–16:30 ｴﾅｼﾞｰ 五十嵐	15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 元島	15:30–16:30 美腸力 布施	●15:45–16:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 丹崎	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島	●15:45–16:45 美律 杉本	●15:30–16:30 AJ_美尻 丹崎	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 元島	16:15–17:15 AMY 杉本	●15:45–16:45 お腹 飯田	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	●15:30–16:30 美腸力 杉本
	●17:30–18:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 飯田	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●17:45–18:45 ﾈｲﾁｬｰ 鈴木	17:00–18:00 背中美人 丹崎			16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本	16:30–17:30 ｼｮｲﾌﾙ 鈴木	●17:45–18:45 お腹 飯田	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	17:15–18:15 AMY 杉本	●17:15–18:15 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	17:15–18:15 開脚 布施	●17:30–18:30 美腸力 飯田	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	17:30–18:30 FS-P 鈴木	●17:00–18:00 ﾈｲﾁｬｰ 飯田	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 元島	18:00–19:00 美腸力 廣岡	10分 ●17:30–18:30 AJ_骨盤 丹崎	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	●17:30–18:30 AJ_PW初級 佐々木
	19:15–20:15 美腸力 五十嵐	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	19:30–20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:45–19:45 下半身ｷﾚｲ初級 五十嵐			●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本	●18:00–19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 布施	19:30–20:30 PW中級 五十嵐	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●19:00–20:00 美腸力 杉本	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 元島	19:00–20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●18:45–19:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 丹崎	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 元島	19:30–20:30 AJ_美尻 鈴木	●19:15–20:15 美律 五十嵐	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	●19:15–20:15 美腸力 飯田	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	●19:15–20:15 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 杉本
	●21:00–22:00 肩こり 飯田	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●21:00–22:00 美腸力 鈴木	20:30–21:30 美腸力 飯田			●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島	●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 鈴木							21:00–22:00 SP 五十嵐	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●21:00–22:00 美腸力 鈴木	20:30–21:30 美腸力 飯田	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島	●21:00–22:00 美律 杉本	●21:00–22:00 背中美人 丹崎	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●21:00–22:00 肩こり 杉本

9日(木)		10日(金)			11日(土)			12日(日)			13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)		
札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口	
Aスタジオ	-	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 美腸力 近藤	定休日	定休日		●09:00-10:00 リラックス 万年	●09:00-10:00 お腹 近藤	●08:50-09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本	●08:30-09:30 AJ_ﾖｶﾞB 古川	08:30-10:00 WS 日高	08:50-09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●08:30-09:30 AJ_骨盤 鈴木	10分 ●09:00-10:00 美律 宮本	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 元島	●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 万年	●09:00-10:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 近藤	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 古川	●09:00-10:00 美腸力 近藤	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●09:00-10:00 美腸力 古川	09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 近藤	
●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本																						
10分 ●10:45-11:45 美律 宮本			11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	●10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ初級 古川	●10:45-11:45 リンパリフレッシュ 宮本	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●10:15-11:15 美尻 万年	●10:30-11:30 美尻 丹崎	●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	10:15-11:25 WS 村上	10:45-11:45 美腸力 近藤	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 元島	●10:45-11:45 肩こり 古川	10:45-11:45 PW初級 宮本	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●10:45-11:45 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 万年	●10:45-11:45 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●10:40-11:40 AJ_お腹 万年	10分 ●10:45-11:45 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 近藤	10:00-11:00 SP 布施	
●12:30-13:30 リンパリフレッシュ 近藤			●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本	●12:00-13:00 AJ_お腹 万年	12:30-13:30 美腸力 近藤	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本	12:00-13:00 SP 古川	●12:00-13:00 背中美人 丹崎	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	12:00-14:00 WS 村上		12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 元島	●12:30-13:30 美尻 万年	10分 ●12:30-13:30 美腸力 近藤	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 古川	●12:30-13:30 リンパリフレッシュ 近藤	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施	●12:30-13:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 古川	●12:30-13:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面		
14:00-15:00 SP 五十嵐			●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本	●13:30-14:30 美腸力 古川	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 飯田	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●13:45-14:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 万年	13:45-14:45 美腸力 飯田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	●14:30-15:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木		14:40-15:10 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 元島	14:15-15:15 美腸力 古川	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 飯田	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	14:00-15:00 FS-B 廣岡	●14:00-15:00 骨盤 丹崎	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	●14:00-15:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 万年	●14:00-15:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		
●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面			●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	16:00-17:30 WS 村上	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	15:30-17:00 WS 矢後	●15:30-16:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 上面	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 布施	16:00-17:00 FS-B 廣岡	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本	16:00-17:00 ｻｳﾝﾄﾞE 鈴木	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面	16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗcore 元島	●15:30-16:30 背中美人 廣岡	15:45-16:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 五十嵐	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 布施	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	●15:30-16:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 上面		
17:00-18:00 美腸力 五十嵐			17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木	16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 杉本				17:15-18:15 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面	10分	●17:30-18:30 美腸力 廣岡	●17:30-18:30 骨盤 丹崎	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 元島	●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 鈴木	●17:00-18:00 下半身ｷﾚｲ初級 五十嵐	17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 元島		●17:30-18:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 飯田	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	17:30-18:30 ｼｮｲﾙ 杉本	●17:00-18:00 AJ_美尻 丹崎		
●18:45-19:45 背中美人 丹崎			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●18:00-19:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	10分 18:15-18:45 ◇くびれメイク スクリーン	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●17:30-18:30 背中美人 布施	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木		19:00-20:00 開脚 布施	19:15-20:15 PW中級 五十嵐	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●19:15-20:15 美律 杉本	●18:45-19:45 お腹 飯田	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 鈴木	10分 19:15-20:15 上半身ｽｯｷﾘ中級 飯田	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	19:15-20:15 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●18:45-19:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面		
10分 ●20:30-21:30 美尻 丹崎			19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東	19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 飯田	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	19:00-20:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン				●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 丹崎	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	21:00-22:00 AMY 杉本	20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞE 五十嵐	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 元島	●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 鈴木	20:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 丹崎	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	●21:00-22:00 肩こり 杉本	10分 ●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 丹崎		
			●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	21:00-22:00 ｴﾅｼﾞｰ 鈴木											21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 元島							

17日(金)			18日(土)			19日(日)			20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)		24日(金)		
札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	
–	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	–	–	Aスタジオ	Bスタジオ
定休日	08:20–08:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 元島 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 元島 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 元島 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 元島 10分 15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗcore 元島 ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	●09:00–10:00 AJ_お腹 古川 ●10:30–11:30 骨盤 杉本 ●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 古川 13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 杉本 ●15:00–16:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 杉本 16:30–17:30 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン ●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 布施 19:30–20:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 廣岡 ●21:00–22:00 美尻 布施	●09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 宮本 10分 10:45–11:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 近藤 ●12:30–13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 上面 ●14:15–15:15 ﾈｲﾁｬｰ 丹崎 ●16:00–17:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面 ●17:45–18:45 骨盤 丹崎 19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 五十嵐	09:10–09:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本 14:10–14:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本 ●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本	08:30–09:45 ◇MYB スクリーン ●10:30–11:30 ﾈｲﾁｬｰ 古川 ●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 ●13:45–14:45 肩こり 古川 ●15:30–16:30 美脚 鈴木 ●17:15–18:15 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 19:00–20:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●08:30–09:30 ﾈｲﾁｬｰ 飯田 ●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木 10分 ●10:15–11:15 肩こり 飯田 ●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木 12:00–13:00 ◇PW上級 スクリーン ●13:45–14:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面 ●15:30–16:30 AJ_美尻 丹崎 16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 元島 ●17:15–18:15 ﾆﾉｳﾃﾞ 上面 10分 17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 元島 ●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島	●08:30–09:30 背中美人 廣岡 10分 10:15–11:15 AJ_PW初級 布施 12:00–13:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 廣岡 12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 元島 ●13:45–14:45 AJ_骨盤 佐々木 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木 ●15:30–16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 17:15–18:15 ｴﾅｼﾞｰ 鈴木 ●19:00–20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 ●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 杉本	●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 飯田 ●10:45–11:45 ◇開脚 スクリーン 16:30–17:00 ◇くびれメイク スクリーン ●17:45–18:45 ﾈｲﾁｬｰ 丹崎 ●19:30–20:30 美尻 丹崎	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本 10:40–11:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木 ●12:30–13:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 飯田 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 ●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡	●08:30–09:30 AJ_美尻 万年 10分 10:15–11:15 AMY 杉本 ●12:00–13:00 AJ_お腹 鈴木 ●13:45–14:45 肩こり 杉本 15:30–16:30 FS-P 鈴木 ●17:15–18:15 睡眠 武田 19:00–20:00 エナジーフロー 武田	●09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 宮本 ●10:45–11:45 お腹 近藤 ●12:30–13:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 宮本 ●14:00–15:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン ●15:30–16:30 肩こり 五十嵐 17:00–18:00 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン ●18:45–19:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 五十嵐 ●20:30–21:30 AJ_美脚 五十嵐	08:20–08:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 元島 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 元島 11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 元島 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 元島 15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 元島 ●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 廣岡 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡	●09:00–10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン ●10:45–11:45 ﾘﾗｯｸｽ 万年 ●12:30–13:30 AJ_美尻 古川 ●14:00–15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 万年 15:30–16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 杉本 19:15–20:30 ◇MYB スクリーン ●21:00–22:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 杉本	10分 ●09:00–10:00 AJ_お腹 近藤 10分 ●10:45–11:45 美律 宮本 10分 12:30–13:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 近藤 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 杉本 ●15:45–16:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 上面 ●17:30–18:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 上面 10分 ●19:15–20:15 ﾈｲﾁｬｰ 丹崎 10分 ●21:00–22:00 背中美人 丹崎	09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 元島 11:10–11:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 元島 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 元島 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 元島 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 元島 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●09:00–10:00 ﾘﾗｯｸｽ 万年 ●10:45–11:45 ﾈｲﾁｬｰ 古川 ●12:30–13:30 AJ_お腹 万年 14:00–15:00 SP 古川 15:30–16:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン 18:00–19:00 AMY 杉本 ●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 21:00–22:00 AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ 杉本	●09:00–10:00 美律 宮本 10分 ●10:45–11:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 近藤 ●12:30–13:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 宮本 ●14:00–15:00 AJ_骨盤 丹崎 15:30–16:30 ◇AMY スクリーン ●17:15–18:15 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 丹崎 19:00–20:15 MYB 五十嵐 21:00–21:30 ◇くびれメイク スクリーン	定休日	定休日	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 布施 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 布施 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 廣岡 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木 19:40–20:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 鈴木 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 ●10:30–11:30 肩こり 古川 ●12:00–13:00 AJ_美尻 万年 ●13:45–14:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浦東 ●15:30–16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木 ●17:15–18:15 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木 19:00–20:30 WS 内藤 ●21:00–22:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 廣岡

25日(土)			26日(日)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)		31日(金)		
札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口		札幌大通	札幌南口	札幌大通	札幌南口	
Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	–	–	Aスタジオ	Bスタジオ

【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	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	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	美腸力	美腸力ヨガ	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	AJ_下半身ｷﾚｲ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【アジャスト】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_ﾈｲﾁｬｰ	【アジャスト】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	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	上半身ｽｯｷﾘ中級	上半身スッキリヨガ中級	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_ｻｳﾝﾄﾞA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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
3.5	AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ	【アジャスト】ジョイフルヨガ	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
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	◇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
2.5	◇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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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
3.5	◇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
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ	【スクリーン】エナジーフローヨガ	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
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
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	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

【SP:特別レッスン】
LAVA 札幌大通店

♔＝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(月)	21:00-22:00	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
9(木)	14:00-15:00	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
25(土)	21:00-22:00	1	SUPで夏を楽しもう！	五十嵐美香

LAVA 札幌南口店

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)	12:00-13:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
11(土)	12:00-13:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
16(木)	10:00-11:00	2.5	【3時間1DAYリトリート】ピラティスレッスン	布施朝美
22(水)	14:00-15:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
31(金)	21:00-22:00	2.5	自律神経を整えるヨガ	杉本杏里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 札幌大通店

♔＝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
11(土)	16:00-17:30	2.5	【￥3000】月に寄り添うヨガ〈夏〉	♔ 村上里菜
12(日)	08:30-10:00	2	【￥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	♔ 日高諒也
26(日)	15:15-16:45	3	【￥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	♔ 川本亜衣里

LAVA 札幌南口店

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
11(土)	15:30-17:00	3.5	【￥3000】古典ハタヨガテクニック一後屈編一	♔ 矢後恵莉佳
12(日)	10:15-11:25	3	【￥2000】凪のヨガ～瞑想を深める～	♔ 村上里菜
12(日)	12:00-14:00	3	【￥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	♔ 村上里菜
24(金)	19:00-20:30	3	【￥3000】アライメント調整ヨガ～骨盤～	♔ 内藤秀子
25(土)	12:00-13:30	4	【￥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	♔ 川本亜衣里
25(土)	14:00-15:10	3	【￥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	♔ 川本亜衣里

○ … 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