2026年12月レッスンスケジュール LAVA 札幌琴似店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月25日02:10 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
										●08:00-09:00 肩こり 渡邊	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊吹											●08:00-09:00 ﾖｶﾞB 高橋	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊吹
	09:00-10:00 ｴﾅｼﾞｰ 伊吹	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋	●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 高橋	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●09:00-10:00 AJ_美尻 渡邊	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊吹		●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木			●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木	●09:00-10:00 美尻 渡邊	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊吹	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊吹	09:00-10:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木		●09:00-10:00 肩こり 渡邊	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木		
										●10:00-11:00 睡眠 齊藤	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹			10分 ●10:45-11:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊吹			10:45-11:45 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤				●10:00-11:00 美脚 齊藤	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木
	10分 11:00-12:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	10:45-11:45 コアフロー 伊吹	11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	11:00-12:00 FS-P 高橋	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹		11:30-12:00 ◇くびれメイク スクリーン	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋			●11:00-12:00 肩こり 渡邊	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木			●11:00-12:00 美尻 渡邊	11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹		●11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木		●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 齊藤	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋		
			●12:30-13:30 AJ_骨盤 高橋	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木						●12:00-13:00 AJ_美尻 渡邊	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木												12:00-13:00 FS-P 高橋	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊吹
	13:00-14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 伊吹	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋			●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞB 高橋	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木		13:00-14:00 AJ_開脚 齊藤	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊吹			●13:00-14:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 齊藤	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊吹			13:00-14:00 スローリリース 伊吹	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	10分 ●12:45-13:45 ﾘﾗｯｸｽ 千葉	●12:45-13:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木		●13:00-14:00 AJ_美尻 渡邊	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木		
			14:30-15:30 ｴﾅｼﾞｰ 伊吹	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木						14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊吹												●14:00-15:00 美律 齊藤	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木
	●15:00-16:00 スローリリース 伊吹					●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木		●15:00-16:00 スローリリース 伊吹	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋			●15:00-16:00 AJ_美尻 渡邊					15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋	●15:00-16:00 美脚 齊藤	15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木		●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋		
					16:15-17:30 MYB 伊吹					●16:00-17:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邊	16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊吹				●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 高橋				10分 ●16:00-17:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊吹
	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木		●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木				●17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 齊藤	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木									●17:00-18:00 美尻 渡邊	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木			10分 ●17:00-18:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木		
										●18:00-19:00 スローリリース 伊吹	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木												●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 高木	
	18:30-19:30 AJ_美尻 渡邊	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木			18:30-19:30 AJ_PW初級 高木	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木						18:30-19:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋					●18:30-19:30 肩こり 渡邊	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木					18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹
			19:00-20:00 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木				19:00-20:00 コアフロー 伊吹	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木					19:00-20:00 FS-P 高橋	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木			10分 ●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木		●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 高橋	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木		
	●20:30-21:30 肩こり 渡邊	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木			●20:30-21:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 高木	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木						●20:30-21:30 AJ_骨盤 佐々木	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋		10分 ●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	●20:30-21:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木						
			21:00-22:00 美脚 齊藤	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木													●21:00-22:00 睡眠 齊藤	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木						

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
10分 ●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	09:00-09:45 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊吹	定休日	09:00-10:00 ◇PW初級 スクリーン	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	●08:00-09:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●09:00-10:00 スローリリース 伊吹	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木	●09:00-10:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 高木	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木	09:00-10:00 ◇AMY スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木	●09:00-10:00 ◇お腹 スクリーン	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊吹		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
				09:30-10:00 ◇くびれメイク スクリーン																		09:30-10:00 ◇くびれメイク スクリーン	
●10:45-11:45 ﾈｲﾁｬｰ 佐々木	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	10分 ●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木	10:45-12:00 MYB 伊吹	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 千葉	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹		●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 高橋	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木	●10:00-11:00 肩こり 渡邊	10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木	●11:00-12:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木	10:45-11:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	11:00-12:00 美律 齊藤	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木	10:45-11:45 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊吹	●11:00-12:00 美尻 渡邊	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
10分 ●12:30-13:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋	●13:00-14:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 高木	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	12:30-13:30 コアフロー 伊吹	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木	●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊吹		●13:00-14:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木	●12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	13:00-14:15 MYB 伊吹	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木			●13:00-14:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 齊藤	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木	●12:30-13:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 齊藤	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹	13:00-14:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋
●14:30-15:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹			●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邊	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木	15:00-16:00 WS 豊永			15:00-16:00 FS-P 高橋	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木	●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	●15:00-16:00 AJ_骨盤 佐々木				●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木		●14:30-15:30 AJ_美尻 渡邊	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木	●15:00-16:00 AJ_ｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 海野	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊吹
		●16:30-17:30 美脚 齊藤				16:30-17:40 WS 豊永	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木				●16:00-17:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋			●16:30-17:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉					
●17:00-18:00 AJ_美尻 渡邊	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 伊吹			●17:00-18:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木				●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 高橋	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木								17:00-18:00 コアフロー 伊吹	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木	17:00-18:00 ◇ｼﾞｮｲﾙ スクリーン	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹
10分 ●19:00-20:00 ﾘﾗｯｸｽ 千葉	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	●18:30-19:30 肩こり 渡邊	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	19:00-20:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	18:30-19:30 美尻 渡邊	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木		19:00-19:45 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●18:00-19:00 AJ_ﾖｶﾞB 高橋	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋	●19:15-20:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉	19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋	●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邊	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 佐々木	●19:00-20:00 ﾘﾗｯｸｽ 千葉	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木	19:00-20:00 年末太陽礼拝_54 伊吹	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●21:00-22:00 肩こり 渡邊	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊吹	20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐々木	●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 齊藤	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木	●20:30-21:30 肩こり 渡邊	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木		●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋					●21:00-22:00 肩こり 渡邊	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高橋	●20:30-21:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木	21:00-22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木		

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	－	－	－
08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 高木	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐々木					
			09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 高木			
		09:30-10:00 ◇くびれメイク スクリーン				
●10:00-11:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 千葉						
	10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 佐々木					
		●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 高木	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋			
●12:00-13:00 肩こり 渡邊	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 佐々木					
		13:00-14:00 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 佐々木			
14:00-14:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 高木			臨時休業	臨時休業	臨時休業
		15:00-16:30 年末太陽礼拝_108 高木				
●16:00-17:00 AJ_美尻 渡邊	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高木					
●18:00-19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 佐々木	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高木	18:00-18:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊吹			
		20:00-20:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン				
			20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊吹			

【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	上半身ｽｯｷﾘ初級	上半身スッキリヨガ初級	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_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2	スローリリース	スローリリースヨガ	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	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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_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	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	FS-P	Fun Shape Perfect	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	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーフィールヨガ	60分
4	コアフロー	コアフローヨガ	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

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
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	◇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	◇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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇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
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
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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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

【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(木)	15:00-16:00	3	【￥1500】体の軸を整える～コアトレーニングヨガ～	豊永麻子
17(木)	16:30-17:40	3	【￥1500】前屈がラクになる股関節フロー・カラダが硬くてもOK	豊永麻子

◎ … 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