2026年11月レッスンスケジュール LAVA 大阪上本町店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月19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(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)	
	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 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 石井											●08:00–09:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 石井											
		08:30–09:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 彦坂											08:45–09:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUp+Low 池田		08:30–09:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン							
			●09:00–10:00 ◇ハーモニックBY スクリーン			●09:00–10:00 ◇骨盤 スクリーン		●09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 礒江		09:00–10:00 SP 早馬						09:00–10:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 辻				●09:00–10:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 丸谷		●09:00–10:00 背中美人 辻	
	09:30–10:30 SP 石井			●09:30–10:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 丸谷			●09:30–10:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 池田		●09:30–10:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 丸谷		09:30–10:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 池田	09:30–10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 石井		●09:30–10:30 ﾈｲﾁｬｰ 三ツ川			09:30–10:00 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowC 池田		●09:30–10:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 金村		●09:30–10:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 丸谷
		●10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂											●10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 池田		10:00–10:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 彦坂							
			10:30–11:40 ★前後屈 池田			●10:30–11:30 美律 礒江		10:30–11:30 SP 池田	10:45–11:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 丸谷	●10:30–11:30 睡眠 早馬						●10:30–11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 辻				10:30–11:30 SP 池田		10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 辻	
	●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 石井			●11:00–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 丸谷			11:00–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 池田				●11:00–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 池田	●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 石井		●11:00–12:00 お腹 三ツ川	11:15–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowC 彦坂				●11:00–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 金村		●11:00–11:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 池田	
		●11:30–12:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 丸谷											●11:30–12:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 丸谷									
			●12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 池田			12:00–13:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	12:15–12:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUp+Low 池田	●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 礒江		●12:00–13:00 肩こり 早馬						●12:00–13:00 美脚 辻				12:00–13:00 ◎ホイール美 丸谷		12:00–13:00 PW上級 辻	
	12:30–13:30 ◇PW初級 スクリーン											●12:30–13:30 背中美人 富川		●12:30–13:30 下半身ｷﾚｲ初級 礒江			●12:30–13:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 池田		●12:30–13:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 金村		●12:30–13:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 丸谷
		13:15–13:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUp+Low 彦坂																					
			●13:30–14:30 お腹 三ツ川	13:45–14:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 池田		●13:30–14:30 下半身ｷﾚｲ初級 礒江				●13:30–14:30 美律 礒江			13:45–14:30 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 池田		●13:45–14:30 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂	●13:30–14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 礒江				●13:30–14:30 背中美人 富川		●13:30–14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 池田	
	●14:00–15:00 ﾖｶﾞB 三ツ川										14:15–14:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowC 池田	●14:00–15:00 ﾘﾗｯｸｽ 富川		●14:00–15:00 美尻 礒江			●14:00–14:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 池田	14:00–15:00 SP 池田	●14:00–14:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 池田			
		●15:00–15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 丸谷	●15:00–16:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 彦坂			●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 三ツ川				●15:00–16:00 お腹 三ツ川					15:15–15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUp+Low 彦坂		●15:00–16:00 美尻 礒江			●15:00–16:00 ﾘﾗｯｸｽ 富川		●15:00–16:00 お腹 三ツ川	15:15–15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 彦坂
							●15:30–16:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 彦坂									15:30–16:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 彦坂							
	●16:00–17:00 美尻 礒江						16:15–16:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowC 彦坂					●16:00–17:00 美脚 富川		●16:00–17:00 ﾘﾗｯｸｽ 富川								
		●16:30–17:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 丸谷	●16:30–17:30 美律 礒江			●16:30–17:30 背中美人 富川				●16:30–17:30 ﾖｶﾞB 礒江			●16:30–17:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 丸谷							●16:30–17:30 美脚 富川			
	●17:30–18:30 美律 礒江											●17:30–18:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●17:30–18:30 背中美人 富川								
			●18:00–19:00 ◇ﾆｳｪｰﾃﾞ スクリーン			●18:00–19:00 ﾖｶﾞB 三ツ川		18:15–19:00 ◇爽快アクティブ スクリーン		●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 石井						●18:00–19:00 下半身ｷﾚｲ初級 礒江				18:00–19:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 石井		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB 三ツ川	
		●18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂					●18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 彦坂		18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 彦坂		●18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂						18:45–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUp+Low 彦坂			●18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 彦坂		●18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂
			●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 礒江	19:45–20:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 彦坂		●19:30–20:30 美脚 富川		●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 富川		19:30–20:30 開脚 石井	19:45–20:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 彦坂				●19:30–20:30 お腹 三ツ川				●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 石井		●19:30–20:30 美尻 礒江	
							●20:00–20:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂		●20:00–20:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 彦坂						●20:00–20:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 彦坂			20:00–20:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗA-Core 彦坂		●20:00–20:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 彦坂
			●21:00–22:00 美尻 礒江			●21:00–22:00 ﾘﾗｯｸｽ 富川		●21:00–22:00 背中美人 富川		●21:00–22:00 美腸力 石井						●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 三ツ川				21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 石井		●21:00–22:00 美律 礒江	

13日(金)		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)
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				
		08:00–09:00 開脚 石井		08:00–09:00 SP 石井												●08:00–09:00 ◇ネイチャー スクリーン		●08:00–09:00 肩こり 石井		●08:00–09:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		
			●08:30–09:15 ホットマシピラLower+ 彦坂		●08:30–09:15 ホットマシピラUpper+ 彦坂		10分					10分		10分			●08:30–09:15 ホットマシピラUpper+ 丸谷		08:45–09:15 ホットマシピラUpLowS 池田		●08:30–09:15 ホットマシピラLower+ 丸谷	
●09:00–10:00 ヨガ'ビ'キ'ナー 早馬						●09:00–10:00 ヨガ'ビ'キ'ナー 浅島				09:00–10:00 SP 池田		●09:00–10:00 ヨガ'フローリラ 浅島		●09:00–10:00 骨盤 早馬		10分				10分		
	●09:30–10:15 ホットマシピラUpper+ 池田	●09:30–10:30 肩こり 石井		09:30–10:30 ジョイフル 石井	09:45–10:15 ホットマシピラUpLowS 彦坂		●09:30–10:15 ホットマシピラUpper+ 池田				●09:30–10:15 ホットマシピラUpper+ 丸谷		●09:30–10:15 ホットマシピラLower+ 池田		●09:30–10:15 ホットマシピラUpper+ 甫木	●09:30–10:30 ヨガ'フローB 石井		●09:30–10:30 リラックス 石井		●09:30–10:30 美脚 富川		
			●10:00–10:45 ホットマシピラUpper+ 池田							10分		10分		10分			●10:00–10:45 ホットマシピラLower+ 丸谷		●10:00–10:45 ホットマシピラUpper+ 池田		10:15–10:45 ホットマシピラUpLowC 丸谷	
10:30–11:30 ヨガ'フローB 早馬						●10:30–11:30 ニノウデ' 浅島				●10:30–11:30 上半身スッキリ初級 池田	10:45–11:15 ホットマシピラUpLow 丸谷	10分		●10:30–11:30 リンパ'リフレッシュ 早馬		10分		10分		10分		
	●11:00–11:45 ホットマシピラLower+ 池田	●11:00–12:00 美尻 石井		●11:00–12:00 リンパ'リフレッシュ 石井			●11:00–11:45 ホットマシピラUpper+ 池田						●11:00–11:45 ホットマシピラLower+ 池田		●11:00–11:45 ホットマシピラLower+ 甫木	●11:00–12:00 ヨガ'フローリラ 石井	11:15–11:45 ホットマシピラUpLow 丸谷	11:00–12:00 SP 石井		●11:00–12:00 リラックス 富川		
			11:30–12:15 ホットマシピラA-Core 池田		●11:30–12:15 ホットマシピラLower+ 丸谷									10分							●11:30–12:15 ホットマシピラLower+ 彦坂	
●12:00–13:00 美腸力 早馬						●12:00–13:00 リンパ'リフレッシュ 浅島	12:15–12:45 ホットマシピラUpLowS 池田			12:00–12:45 ◇爽快アクティブ スクリーン		●12:00–13:00 下半身キレイ初級 浅島		12:00–13:00 SP 早馬				10分		10分		
		●12:30–13:30 下半身キレイ初級 礒江		●12:30–13:30 美脚 富川									12:45–13:15 ホットマシピラUpLowS 丸谷			12:30–13:30 サウンド'E 石井		●12:30–13:30 美律 礒江		●12:30–13:30 お腹 礒江		
			13:00–14:00 SP 彦坂		13:00–13:45 ホットマシピラA-Core 彦坂		10分	13:00–14:00 SP 池田				10分		10分			●13:00–13:45 ホットマシピラUpper+ 彦坂	13:15–13:45 ホットマシピラUp+Low 池田		●13:00–13:45 ホットマシピラUpper+ 丸谷	
●13:30–14:30 美脚 富川						●13:30–14:30 美尻 礒江						13:30–14:40 ★プロップス 池田	●13:45–14:30 ホットマシピラLower+ 丸谷	●13:30–14:30 リラックス 富川				10分				
		●14:00–15:00 ◇ニノウデ' スクリーン		●14:00–15:00 リラックス 富川										10分	14:45–15:30 ホットマシピラA-Core 彦坂	●14:00–15:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン		●14:00–15:00 美尻 礒江	14:30–15:15 ホットマシピラA-Core 池田	●14:00–15:00 リンパ'リフレッシュ 礒江		定休日
●15:00–16:00 下半身キレイ初級 礒江					●15:00–15:45 ホットマシピラUpper+ 丸谷	●15:00–16:00 美律 礒江						15:00–16:00 SP 西本		●15:00–16:00 背中美人 富川							15:15–15:45 ホットマシピラUpLowS 彦坂	
	16:15–16:45 ホットマシピラUp+Low 池田	●16:00–17:00 下半身キレイ初級 礒江		16:00–17:00 ◇エナジーフロー スクリーン	16:15–16:45 ホットマシピラUpLowC 丸谷							10分				10分		10分		10分		
●16:30–17:30 美尻 礒江						16:30–17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン						●16:30–17:30 背中美人 富川		16:30–17:30 ◇サウンド'A スクリーン		16:00–17:00 ◎ホイールB 彦坂		●16:00–17:00 ネイチャー 三ツ川		16:00–17:00 PW初級 山崎	16:30–17:15 ホットマシピラA-Core 彦坂	
		●17:30–18:30 お腹 礒江		●17:30–18:30 ヨガ'B 三ツ川								10分		10分		●17:30–18:30 ◇ヨガ'ビ'キ'ナー スクリーン		10分		10分		
17:50–19:05 MYB 石井						●18:00–19:00 美脚 富川	18:30–19:15 ホットマシピラA-Core 彦坂			●18:00–19:00 下半身キレイ初級 礒江	18:45–19:15 ホットマシピラUpLowS 彦坂	●18:00–19:00 お腹 礒江		●18:00–19:00 ヨガ'ビ'キ'ナー 石井	●18:30–19:15 ホットマシピラLower+ 彦坂			●17:30–18:30 お腹 三ツ川		●17:30–18:30 カラダ'ほぐし 山崎		
										10分			●19:15–20:00 ホットマシピラUpper+ 廣瀬	10分								
●19:30–20:30 リンパ'リフレッシュ 石井	19:45–20:15 ホットマシピラUpLowS 瀧本					●19:30–20:30 ネイチャー 三ツ川	19:45–20:15 ホットマシピラUpLowC 彦坂			●19:30–20:30 背中美人 富川	●20:00–20:45 ホットマシピラUpper+ 彦坂	●19:30–20:30 リンパ'リフレッシュ 礒江		19:30–20:30 SP 石井								
												10分	●20:45–21:30 ホットマシピラLower+ 廣瀬	10分								
●21:00–22:00 肩こり 石井						●21:00–22:00 ヨガ'B 三ツ川				●21:00–22:00 リラックス 富川		●21:00–22:00 美脚 富川		●21:00–22:00 ヨガ'フローリラ 石井								

25日(水)		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	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 石井		●08:00-09:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	08:15-08:45 ホットマシピラUpLowC 丸谷		
							●08:30-09:15 ホットマシピラLower+ 池田				
●09:00-10:00 下半身キレイ初級 浅島		09:00-10:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン		●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 早馬						●09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	
	●09:30-10:15 ホットマシピラLower+ 池田		09:45-10:15 ホットマシピラUpLowS 丸谷		●09:30-10:15 ホットマシピラLower+ 丸谷	●09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 石井			●09:30-10:30 背中美人 富川		●09:30-10:15 ホットマシピラUpper+ 丸谷
							10:00-10:45 ホットマシピラA-Core 池田				
●10:30-11:30 骨盤 浅島		●10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 池田		10:30-11:30 SP 早馬						10:30-11:40 ﾖｶﾞA 池田	
	11:00-11:45 ホットマシピラA-Core 池田		●11:00-11:45 ホットマシピラLower+ 丸谷	10分	11:15-11:45 ホットマシピラUpLowC 丸谷	11:00-12:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 石井		●11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 丸谷			
●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅島		●12:00-13:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン		●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 早馬		10分				●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 池田	
10分	●12:30-13:15 ホットマシピラLower+ 丸谷				●12:30-13:15 ホットマシピラUpper+ 池田	●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 三ツ川		●12:30-13:30 お腹 三ツ川			12:45-13:15 ホットマシピラUpLowC 丸谷
●13:30-14:30 お腹 三ツ川		13:30-14:30 SP 池田		13:30-14:30 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン			13:45-14:15 ホットマシピラUp+Low 池田		●13:45-14:30 ホットマシピラUpper+ 彦坂	●13:30-14:30 美尻 礒江	
			●14:00-14:45 ホットマシピラUpper+ 丸谷			●14:00-15:00 お腹 三ツ川		14:00-15:00 ｴﾅｼﾞｰ 丸谷			
●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 三ツ川		●15:00-16:00 ◇骨盤 スクリーン		●15:00-16:00 リラックス 富川					15:15-15:45 ホットマシピラUpLowS 彦坂	●15:00-16:00 下半身キレイ初級 礒江	
10分					●15:30-16:15 ホットマシピラUpper+ 川上						●15:30-16:15 ホットマシピラUpper+ 彦坂
						●16:00-17:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 礒江		16:00-17:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 山下			
10分										●16:30-17:30 睡眠 戸山	
						●17:30-18:30 美尻 礒江		●17:30-18:30 肩こり 山下			
●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 石井		18:15-19:00 ◇爽快アクティブ スクリーン		●18:00-19:00 美脚 富川						18:00-19:00 SP 戸山	
	●18:30-19:15 ホットマシピラLower+ 彦坂		●18:30-19:15 ホットマシピラUpper+ 彦坂		●18:30-19:15 ホットマシピラLower+ 川上						18:30-19:15 ホットマシピラA-Core 彦坂
●19:30-20:30 美腸力 石井	19:45-20:15 ホットマシピラUp+Low 彦坂	●19:30-20:30 美尻 礒江		●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 三ツ川						19:30-21:00 WS 戸山	19:45-20:15 ホットマシピラUpLowS 彦坂
		10分	20:00-20:45 ホットマシピラA-Core 彦坂		●20:00-20:45 ホットマシピラUpper+ 川上						
21:00-22:00 開脚 石井		●21:00-22:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン		10分 ●21:00-22:00 お腹 三ツ川							

【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
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	◎ﾎｲｰﾙ美	ホイールヨガビューティー	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	◎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	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	◎ﾎｲｰﾙB	ホイールヨガベーシック	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
3.5	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	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分
3.5	★プロップス	ヨガブロックで拡げる肩と股関節	70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	◇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	◇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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60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	◇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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーヨガ	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	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗUpper+	【ホットマシピラ】Upper Body	45分
2.5	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗLower+	【ホットマシピラ】Lower Body	45分
2.5	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗUp+Low	【ホットマシピラ】Upper＋Lower Body	30分
3	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗUpLowC	【ホットマシピラ】Upper＋Lower Core	30分
3	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗUpLowS	【ホットマシピラ】Upper＋Lower Stretch	30分
3	ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗA-Core	【ホットマシピラ】Hot Active Core	45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
1(日)	09:30-10:30	3.5	enjoyヨガ	石井智恵
5(木)	10:30-11:30	2.5	均整術＋ヨガ～立ちポーズ編～	池田藍
6(金)	09:00-10:00	4	バランス強化ヨガ	早馬由香
10(火)	14:00-15:00	2	【3時間】1dayリトリート	池田藍
11(水)	10:30-11:30	3	サイレンスヨガ	池田藍
14(土)	13:00-14:00	2	【3時間】1dayリトリート	彦坂柚奈
15(日)	08:00-09:00	2.5	Go To India	石井智恵
17(火)	13:00-14:00	2	【3時間】1dayリトリート	池田藍
18(水)	09:00-10:00	2.5	均整術＋ヨガ～太陽礼拝編～	池田藍
19(木)	15:00-16:00	2.5	胸がひらく姿勢改善ヨガ	西本真衣美
20(金)	12:00-13:00	3	Inner unit yoga	早馬由香
20(金)	19:30-20:30	3.5	enjoyヨガ	石井智恵
22(日)	11:00-12:00	3.5	enjoyヨガ	石井智恵
26(木)	13:30-14:30	2	五感を愉しむヨガ	池田藍
27(金)	10:30-11:30	4	腸腰筋を使うヨガ	早馬由香
30(月)	18:00-19:00	3.5	股関節快適クラブ	戸山美登里

【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
30(月)	19:30-21:00	3	7色チャクラヨガ	戸山美登里

○ … 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