2026年3月レッスンスケジュール LAVA 横浜みなみ西口店(全スタジオ:女性専用)・LAVA 横浜西口店(全スタジオ:男女共用) ※相互利用店舗

※2026年03月30日02:03 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)

横浜みなみ Aスタジオ

- 08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野
- ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野
- 10分
- 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 國分
- 10分
- ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
- 10分
- 13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 國分
- ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山
- 16:30–17:30 AMY 千葉
- ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川
- 18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村山

横浜みなみ Bスタジオ

- 09:00–10:00 PW中級 小川
- ●10:30–11:30 肩こり 小川
- 12:00–13:00 ｼｮｲﾌﾙ 千葉
- ●15:00–16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 古里
- ●18:00–19:00 背中美人 古里

横浜西口 Aスタジオ

- 08:30–09:30 PW上級 杉崎
- ●10:00–11:00 お腹 杉崎
- ●11:30–12:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松葉
- ●13:00–14:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 松葉
- ●15:00–16:00 リラックス 宮野
- ●16:30–17:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 成宮
- 18:00–19:00 開脚 成宮

横浜西口 Bスタジオ

- ●09:30–10:30 背中美人 五十嵐
- ●11:00–12:00 美尻 五十嵐
- ●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野
- 15:30–16:30 ◇PW初級 スクリーン
- ●17:00–18:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン

2日(月)

横浜みなみ Aスタジオ

- 10分
- ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 國分
- ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
- 10分
- ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 國分
- ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
- ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野
- 16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 村山
- ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野
- ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山
- 21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 村山

横浜みなみ Bスタジオ

- 10分
- ●09:00–10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 君島
- 10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 君島
- ●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 君島
- ●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 吉川
- 19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 古里
- ●21:00–22:00 美律 古里

横浜西口 Aスタジオ

- ●09:30–10:30 ﾈｲﾁｬｰ 五十嵐
- ●11:00–12:00 美尻 佐々木
- 12:30–13:30 ｴﾅｼﾞｰ 佐々木
- ●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 成宮
- 16:00–17:00 ｼｮｲﾌﾙ 成宮
- ●18:00–19:00 骨盤 松葉
- ●19:30–20:30 お腹 宮野
- ●21:00–22:00 リラックス 宮野

横浜西口 Bスタジオ

- ●12:00–13:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
- ●14:00–15:00 ◇骨盤 スクリーン
- ●18:30–19:30 ◇ﾆｰﾉﾃﾞ スクリーン
- 20:00–21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン

3日(火)

定休日

4日(水)

横浜みなみ Aスタジオ

- 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 金子
- 10分
- 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 金子
- ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川
- ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川
- ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小川
- ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山
- ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 村山
- 10分
- 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 國分
- 10分
- 21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村山

横浜みなみ Bスタジオ

- 10分
- ●09:00–10:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉
- 10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 吉川
- 12:00–13:15 MYB 國分
- ●13:40–14:40 ｶﾗﾀﾞほぐし 千葉
- 18:00–19:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 國分
- ●19:30–20:30 美律 古里
- ●21:00–22:00 背中美人 古里

横浜西口 Aスタジオ

- 09:30–10:30 SP 佐々木
- 11:00–12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐々木
- ●12:30–13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 五十嵐
- 10分
- ●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 綾部
- 10分
- ●15:30–16:30 美脚 綾部
- 18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野
- 18:20–19:30 ﾖｶﾞA 杉崎
- ●19:30–20:30 肩こり 松葉
- ●20:00–21:00 お腹 杉崎
- 21:00–22:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 松葉

横浜西口 Bスタジオ

- ●10:30–11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
- ●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 佐々木
- ●14:30–15:30 お腹 宮野
- ●16:30–17:30 ﾖｶﾞB 杉崎
- 17:50–19:00 ★呼吸ｱｰｻﾅ 杉崎
- ●18:30–19:30 美腸力 松葉
- ●20:00–21:00 睡眠 松葉
- 21:00–22:00 PW初級 綾部

5日(木)

横浜みなみ Aスタジオ

- ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川
- 10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川
- ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
- ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川
- ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野
- 10分
- 16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分
- 10分
- 18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 國分
- ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野
- ●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野

横浜みなみ Bスタジオ

- ●09:00–10:00 肩こり 永井
- ●10:30–11:30 骨盤 君島
- ●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井
- ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川
- ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野
- 16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分
- 18:00–19:00 ｼｮｲﾌﾙ 千葉
- 10分
- ●19:30–20:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉
- 20:50–22:05 MYB 國分

横浜西口 Aスタジオ

- 11:00–12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐々木
- ●14:30–15:30 お腹 宮野
- ●20:00–21:00 お腹 杉崎

横浜西口 Bスタジオ

- ●10:30–11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン

6日(金)

横浜みなみ Aスタジオ

- 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川
- ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川
- ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山
- ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川
- 10分
- 15:00–15:45 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤
- 16:45–17:30 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤
- ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野
- ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川
- 21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川

横浜みなみ Bスタジオ

- ●09:00–10:00 美律 古里
- 10:30–11:30 美尻 村山
- ●12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 古里
- 18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 永井
- ●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 永井
- ●21:00–22:00 お腹 中野

横浜西口 Aスタジオ

- ●09:30–10:30 お腹 佐々木
- 11:00–12:00 PW中級 佐々木
- ●12:30–13:30 背中美人 五十嵐
- 10分
- 14:30–15:30 ｻｳﾝﾄﾞE 杉崎
- ●16:00–17:00 ﾖｶﾞB 杉崎
- 18:00–19:00 ｼｮｲﾌﾙ 成宮
- 10分
- ●19:30–20:30 お腹 宮野
- ●21:00–22:00 リラックス 宮野

横浜西口 Bスタジオ

- ●10:00–11:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
- ●15:30–16:30 ◇骨盤 スクリーン
- 17:00–17:30 ◇くびれメイク スクリーン
- 18:30–19:30 ◇美尻 スクリーン
- 20:00–21:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン

7日(土)				8日(日)				9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)			
横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ	横浜西口			横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口	
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	－	
●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山		08:30–09:30 SP 佐々木		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島		●08:30–09:30 骨盤 五十嵐																	
09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村山	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 古里	●10:00–11:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 佐々木	●09:00–10:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 君島	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 千葉	10:00–11:00 FS-B 五十嵐	●09:30–10:30 ◇お腹 スクリーン	10分 09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 國分	09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 吉川	●09:30–10:30 美尻 五十嵐	10:00–11:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	09:30–10:30 AMY 佐々木			●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山	09:00–10:00 AMY 千葉	●09:30–10:30 ﾖｶﾞB 杉崎	●10:00–11:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 五十嵐	●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 君島	●09:00–10:00 ﾘﾗｯｸｽ 吉川	
●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村山	10:30–11:30 開脚 古里	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 成宮	●12:00–13:00 お腹 宮野	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	●10:30–11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 千葉	●11:30–12:30 肩こり 松葉	●11:00–12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島	10分 10:30–11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 吉川	11:00–12:00 PW初級 五十嵐		●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島	10:30–11:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 君島	10:30–11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 千葉	11:00–12:10 ﾖｶﾞA 杉崎	10分 ●11:30–12:30 背中美人 五十嵐	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 君島	10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 吉川	
10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川	12:00–13:00 AMY 千葉	13:00–14:00 PW初級 成宮	●13:30–14:30 ﾘﾗｯｸｽ 宮野	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山	12:00–13:00 FS-D 君島	10分 13:00–14:00 PW上級 杉崎	10分	12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 君島	10分 ●12:30–13:30 ﾘﾗｯｸｽ 宮野	●14:00–15:00 ﾈｲﾁｬｰ 宮野	15:30–16:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 ●12:30–13:30 ﾈｲﾁｬｰ 五十嵐			●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山	12:00–13:00 美尻 國分	10分	10分 ●12:00–13:00 肩こり 永井	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野		
10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野				13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	10分	10分						●14:30–15:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松葉				13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島	●15:00–16:00 ﾘﾗｯｸｽ 安富			13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野		
15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	●15:00–16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 千葉	15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 綾部	●15:30–16:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分	●15:00–16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 古里	15:00–16:00 SP 杉崎	●15:30–16:30 ﾘﾗｯｸｽ 成宮			●16:30–17:30 美律 成宮	●17:00–18:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	16:00–17:00 SP 松葉	●16:30–17:30 ◇美尻 スクリーン		16:30–17:30 SP 須賀			●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小川		
●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川	●16:30–17:30 骨盤 永井	●16:30–17:30 ﾖｶﾞB 杉崎	10分 ●17:00–18:00 美脚 綾部	●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 國分	●16:30–17:30 美尻 村山	●16:30–17:30 美腸力 綾部	●17:00–18:00 美尻 成宮													●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川		
10分 ●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	10分 18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井	18:00–19:00 SP 杉崎		10分 18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 國分	18:00–19:00 開脚 古里	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 綾部		●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川	●18:00–19:00 ﾖｶﾞB 永井	●18:00–19:00 ﾘﾗｯｸｽ 成宮	●18:30–19:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 松葉	●18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 吉川	18:30–19:30 PW初級 綾部		18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川	18:00–19:10 WS 須賀	●18:00–19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 成宮	10分 18:30–19:30 PW初級 綾部	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 永井	
									●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 中野	19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 杉崎	20:00–21:10 ★前後屈 松葉	●19:30–20:30 お腹 宮野	●20:00–21:00 美脚 吉川		●19:30–20:30 背中美人 古里	●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 松葉	●20:00–21:00 ﾘﾗｯｸｽ 宮野	10分 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分	●19:30–20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 古里	
								●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山				10分 ●21:00–22:00 ﾘﾗｯｸｽ 宮野			21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川	●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 古里	●21:00–22:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 松葉		●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 國分	21:00–22:00 開脚 古里	
								21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村山	●21:00–22:00 骨盤 永井	●21:00–22:00 お腹 杉崎											

13日(金)

横浜みなみ Aスタジオ

09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 金子
10分
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 金子
18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 村山
●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山
●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川

横浜みなみ Bスタジオ

●09:00–10:00 骨盤 永井
●10:30–11:30 ﾈｲﾁｬｰ 中野
●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 永井
●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 君島
●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島
15:00–15:45 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤
16:30–17:15 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤
●18:00–19:00 美脚 吉川
10分
●19:30–20:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉
21:00–22:00 FS-B 千葉
10分

横浜西口 Aスタジオ

●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 五十嵐
11:00–12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐々木
●12:30–13:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 佐々木
14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 綾部
●15:30–16:30 背中美人 綾部
17:30–19:00 WS 杉崎
●19:30–20:30 お腹 宮野
●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野

横浜西口 Bスタジオ

●12:00–13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
●16:00–17:00 お腹 杉崎
18:30–19:30 骨盤 成宮
20:00–21:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 成宮

14日(土)

横浜みなみ Aスタジオ

10分
08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 國分
10分
09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 國分
●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川
●12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川
●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野
●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
10分
16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山
●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山

横浜みなみ Bスタジオ

●09:00–10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 古里
10:30–11:30 SP 國分
●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 古里
15:00–16:00 PW中級 小川
●16:30–17:30 お腹 中野
18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 吉川

横浜西口 Aスタジオ

●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 綾部
●10:00–11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 綾部
●11:30–12:30 骨盤 松葉
13:00–14:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 松葉
15:00–16:00 開脚 成宮
●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 宮野
●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 宮野

横浜西口 Bスタジオ

09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン
●12:00–13:00 美律 成宮
●13:30–14:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 杉崎
10分
17:00–18:00 SP 杉崎
10分

15日(日)

横浜みなみ Aスタジオ

08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川
●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 君島
10分
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分
●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山
●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島
10分
15:20–15:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村山
16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野
10分
●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野

横浜みなみ Bスタジオ

08:45–10:00 MYB 小川
●10:30–11:30 肩こり 小川
●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井
●15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 千葉
●16:30–17:30 ﾖｶﾞB 永井
18:00–19:00 AMY 千葉

横浜西口 Aスタジオ

08:30–09:30 ｻｳﾝﾄﾞE 松葉
●10:00–11:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松葉
●11:30–12:30 背中美人 綾部
●13:00–14:00 美脚 綾部
12:30–14:00 WS 板垣劉
14:30–15:30 WS 板垣劉
10分
●16:30–17:30 ﾈｲﾁｬｰ 成宮
10分
18:00–19:00 PW初級 成宮

横浜西口 Bスタジオ

●09:00–10:00 ◇美尻 スクリーン
●12:00–13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
●17:00–18:00 ﾘﾗｯｸｽ 宮野

16日(月)

横浜みなみ Aスタジオ

09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野
●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 國分
●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
10分
13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 國分
●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川
●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川
●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山
19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川
●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川

横浜みなみ Bスタジオ

10分
●09:00–10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 君島
●10:30–11:30 お腹 中野
●12:00–13:00 骨盤 君島
10分
15:00–16:00 ﾘﾗｯｸｽ 安富
●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 成宮
17:45–18:45 AMY 千葉
●19:30–20:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 千葉
21:00–22:00 美尻 村山

横浜西口 Aスタジオ

09:30–10:30 FS-D 佐々木
●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 綾部
●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 綾部
14:30–15:30 ｼｮｲﾌﾙ 成宮
●16:00–17:00 ﾘﾗｯｸｽ 成宮
●18:00–19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松葉
19:30–20:30 肩こり 松葉
●21:00–22:00 お腹 宮野

横浜西口 Bスタジオ

18:30–19:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン
20:00–21:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン

17日(火)

定休日

18日(水)

横浜みなみ Aスタジオ

09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 金子
10分
10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 金子
●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 君島
●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島
10分
16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川
10分
●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川
19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川
●21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川

横浜みなみ Bスタジオ

●09:00–10:00 お腹 國分
10:30–11:30 ｴﾅｼﾞｰ 國分
●12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 安富
13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 中野
●15:00–16:00 ﾘﾗｯｸｽ 安富
●18:00–19:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉
●19:30–20:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 千葉
10分
21:00–22:00 PW中級 小川

横浜西口 Aスタジオ

●09:30–10:30 ﾈｲﾁｬｰ 五十嵐
11:00–12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐々木
●12:00–13:00 骨盤 五十嵐
12:30–13:45 MYB 佐々木
●14:30–15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 松葉
●16:00–17:00 睡眠 松葉
●18:00–19:00 美尻 松葉
●19:30–20:30 ﾖｶﾞB 杉崎
20:00–21:00 ◇PW初級 スクリーン

横浜西口 Bスタジオ

10:00–11:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン
●12:30–13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 五十嵐
●13:00–14:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
●14:30–15:30 ﾖｶﾞB 杉崎
●15:00–16:00 ◇骨盤 スクリーン
16:00–17:00 ｻｳﾝﾄﾞE 杉崎
10分
●18:00–19:00 ﾘﾗｯｸｽ 宮野
●18:30–19:30 ◇美尻 スクリーン
19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 綾部
●20:00–21:00 お腹 宮野
●21:00–22:00 背中美人 綾部
10分

横浜西口 Bスタジオ

●12:00–13:00 骨盤 五十嵐
●15:00–16:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン
●18:30–19:30 ◇お腹 スクリーン

19日(木)			20日(金)				21日(土)				22日(日)				23日(月)				24日(火)			
横浜みなみ		横浜西口	横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口	
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											
			●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村山		10分 ●08:30–09:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 五十嵐		08:20–08:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 君島		08:30–09:30 ｴﾅｼﾞｰ 佐々木		08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川		10分 ●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 五十嵐								
	●09:00–10:00 骨盤 君島			●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井				09:00–10:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 千葉		●09:00–10:00 ◇美脚 スクリーン		●09:00–10:00 美律 古里		09:30–10:00 ◇くびれメイク スクリーン		●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 安冨						
●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野			09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村山				●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島				●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川				●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川		09:30–10:30 FS-D 佐々木				●09:30–10:30 骨盤 五十嵐	
					10:00–11:00 PW中級 佐々木				●10:00–11:00 下半身ｷﾚｲ初級 佐々木				10分 10:00–11:00 FS-B 五十嵐					●10:00–11:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		10:00–11:00 SP 國分		
	●10:30–11:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 君島			●10:30–11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉			10分 10:30–11:30 FS-B 千葉				10分 10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 村山	●10:30–11:30 骨盤 永井		●10:30–11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		●10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 安冨						
●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川			●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山			10分 11:00–12:00 PW初級 五十嵐	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山								●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川		11:00–12:00 開脚 佐々木				●11:00–12:00 美尻 佐々木	
					11:30–13:00 WS 佐々木				●11:30–12:30 お腹 杉崎				●11:30–12:30 ﾖｶﾞB 杉崎									
	●12:00–13:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 村山			●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 永井			10分	●12:00–13:00 肩こり 永井		●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 綾部		●12:00–13:00 背中美人 古里		●12:00–13:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		●12:00–13:00 肩こり 安冨					●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 五十嵐	
12:20–12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 君島			●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川			●12:30–13:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島		12:50–14:00 ★呼吸ｱｰｻﾅ 杉崎		●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川				●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島	●12:30–13:30 背中美人 五十嵐				12:30–13:30 SP 佐々木	
					●13:30–14:30 ﾖｶﾞB 杉崎					●13:30–14:30 骨盤 松葉			13:00–14:00 SP 杉崎				10分 13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 吉川				●13:30–14:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	
●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川			●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川			●14:00–15:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村山				●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川		10分					14:00–15:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン		●14:00–15:00 Dﾃﾞｯｸｽ 松葉	
									14:30–15:30 PW初級 綾部								●14:30–15:30 ﾈｲﾁｬｰ 宮野						
15:30–16:15 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤			●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 古里	15:00–16:00 ｴﾅｼﾞｰ 杉崎	10分 ●15:30–16:30 ﾘﾗｯｸｽ 宮野	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 村山	●15:00–16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 古里			●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山	●15:00–16:00 リンパﾘﾌﾚｯｼｭ 永井	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 綾部	15:30–16:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB&L+ 君島			15:30–16:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 松葉		●15:00–16:00 美腸力 綾部	
									●16:00–17:00 睡眠 松葉													
16:45–17:30 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤			●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川	16:30–17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 千葉	●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 綾部		16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川	●16:30–17:30 骨盤 永井		●16:30–17:30 ◇美尻 スクリーン	16:50–17:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 村山	●16:30–17:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 千葉	16:30–17:30 開脚 成宮	●17:00–18:00 ◇美脚 スクリーン	●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 村山	●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 宮野				●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 綾部	
				10分		●17:00–18:00 ﾈｲﾁｬｰ 宮野			17:30–18:30 SP 佐々木										10分			
	●18:00–19:00 美律 古里		18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川	●18:00–19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 古里	●18:00–19:00 美腸力 綾部		●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 古里		●18:00–19:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川	18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 千葉	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 成宮		10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分	●18:00–19:00 お腹 中野	●18:00–19:00 お腹 杉崎		●18:00–19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 成宮	
●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 國分																		●18:30–19:30 ◇骨盤 スクリーン				18:30–19:30 エナジーフロー 井上
	10分 ●19:30–20:30 骨盤 永井															19:30–20:30 開脚 古里	19:30–20:30 ｼｮｲﾌﾙ 成宮			●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 宮野		
●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川															●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山			●20:00–21:00 ﾖｶﾞB 杉崎			20:00–21:30 WS 井上	
10分 21:10–21:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 國分	●21:00–22:00 背中美人 古里														10分 21:20–21:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 村山	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 中野	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 成宮			●21:00–22:00 お腹 宮野		

定休日

25日(水)

横浜みなみ Aスタジオ

●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島

●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 君島

10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小川

●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島

10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野

16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 國分

●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野

10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 國分

●21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 國分

横浜みなみ Bスタジオ

●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 永井

10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 永井

●12:00-13:00 肩こり 永井

●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 古里

●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 千葉

●21:00-22:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉

横浜西口 Aスタジオ

●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 杉崎

11:00-12:00 SP 杉崎

●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 宮野

19:30-20:30 ｻｳﾝﾄA 綾部

●21:00-22:00 美脚 綾部

横浜西口 Bスタジオ

10:00-11:00 SP 佐々木

●11:30-12:30 美尻 佐々木

18:30-19:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 成宮

●20:00-21:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松葉

26日(木)

横浜みなみ Aスタジオ

●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 君島

10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 國分

12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島

18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野

●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小川

●21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小川

横浜みなみ Bスタジオ

09:00-10:00 開脚 古里

●10:30-11:30 美尻 村山

●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井

●19:30-20:30 お腹 中野

21:00-22:00 ﾖｶﾞB 永井

横浜西口

定休日

27日(金)

横浜みなみ Aスタジオ

●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 村山

10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗHipLine 村山

●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島

●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 君島

●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川

10分 16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 國分

●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川

●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 國分

10分 21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分

横浜みなみ Bスタジオ

●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 古里

●10:30-11:30 背中美人 古里

●12:00-13:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 村山

10分

●18:00-19:00 肩こり 永井

●19:30-20:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉

21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 永井

横浜西口 Aスタジオ

●09:30-10:30 美律 成宮

11:00-12:00 PW初級 五十嵐

●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 五十嵐

●14:00-15:00 背中美人 綾部

●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 綾部

●18:00-19:00 お腹 宮野

●19:30-20:30 肩こり 松葉

21:00-22:00 SP 松葉

横浜西口 Bスタジオ

●09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン

●10:30-11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐々木

●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 成宮

●12:30-13:30 お腹 杉崎

14:30-15:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン

17:00-18:00 PW中級 杉崎

●18:30-19:30 ﾖｶﾞB 杉崎

●20:00-21:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野

28日(土)

横浜みなみ Aスタジオ

●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野

09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 君島

●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 君島

10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 國分

●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 君島

●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川

10分 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 國分

●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 國分

横浜みなみ Bスタジオ

09:00-10:00 PW中級 小川

●10:30-11:30 お腹 中野

●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 中野

14:50-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 千葉

●16:30-17:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 千葉

18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 吉川

横浜西口 Aスタジオ

08:30-09:30 ｴﾅｼﾞｰ 佐々木

●10:00-11:00 ﾘﾗｯｸｽ 成宮

10分 ●11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 成宮

13:00-14:30 WS 佐藤

15:00-16:00 ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ 佐藤

●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野

●18:00-19:00 リラックス 宮野

横浜西口 Bスタジオ

09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン

10:30-11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐々木

●12:30-13:30 お腹 杉崎

●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 杉崎

●15:30-16:30 美腸力 綾部

●17:00-18:00 美脚 綾部

29日(日)

横浜みなみ Aスタジオ

●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小川

09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 小川

●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 小川

●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川

13:50-14:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野

●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野

●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川

●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野

横浜みなみ Bスタジオ

09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 永井

●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 千葉

●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井

●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 古里

16:30-17:30 AMY 千葉

●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 古里

横浜西口 Aスタジオ

●08:30-09:30 リラックス 成宮

10:00-11:00 ｼｮｲﾌﾙ 成宮

●11:30-12:30 リラックス 宮野

●13:00-14:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 松葉

●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 松葉

16:30-17:30 ｴﾅｼﾞｰ 杉崎

●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 杉崎

横浜西口 Bスタジオ

09:30-10:30 ◇開脚 スクリーン

●11:00-12:00 ◇美尻 スクリーン

●12:30-13:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン

●16:00-17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野

17:30-18:00 ◇くびれメイク スクリーン

30日(月)

横浜みなみ Aスタジオ

●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川

10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 君島

●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川

●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川

15:30-16:15 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤

16:45-17:30 ◎ﾋﾞﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ) 加藤

10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 國分

19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中野

21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野

横浜みなみ Bスタジオ

09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 永井

●10:30-11:30 肩こり 永井

●12:00-13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 君島

10分

18:00-19:00 PW中級 小川

19:30-20:30 美律 古里

20:50-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 國分

横浜西口 Aスタジオ

09:30-10:30 PW初級 五十嵐

●11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 佐々木

12:30-13:30 AMY 佐々木

●14:00-15:00 美脚 綾部

15:30-16:30 ｻｳﾝﾄA 綾部

16:30-17:40 ★PWﾌﾟﾗｸﾃｨｽ 杉崎

●18:00-19:00 お腹 杉崎

10分 ●19:30-20:30 美尻 成宮

●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 成宮

横浜西口 Bスタジオ

10:00-11:00 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン

●11:30-12:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン

●13:00-14:00 ◇骨盤 スクリーン

●14:30-15:30 ◇美尻 スクリーン

10分

●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 宮野

●20:00-21:00 リラックス 宮野

31日(火)		
横浜みなみ	横浜西口	
–	Aスタジオ	Bスタジオ
定休日	●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 五十嵐	10:00-11:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン
	●11:00-12:00 骨盤 五十嵐	●11:30-12:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
	12:30-13:45 MYB 佐々木	
	14:30-15:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 松葉	●14:00-15:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
	●16:00-17:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松葉	●15:30-16:30 お腹 宮野
		●17:00-18:00 ◇骨盤 スクリーン
	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 宮野	18:30-19:30 SP 川本
	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 綾部	20:00-21:30 WS 川本
	●21:00-22:00 美腸力 綾部	

【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	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	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	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
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
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	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
4	FS-D	Fun Shape Disco	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
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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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	★呼吸ｱｰｻﾅ	呼吸で深まるアーサナ	70分
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分
4	★PWﾌﾟﾗｸﾃｨｽ	パワーヨガのためのプラクティス	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
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	◇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	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	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
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	◇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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇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

【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	◎ﾋﾟﾗ45(ﾊﾟｰｿﾅﾙ)	【マシピラ】パーソナルマシンピラティス45【特別料金】	45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ControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾟﾗA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 横浜みなみ西口店　　♛=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(水)	16:30-17:30	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	♛ 須賀優香
14(土)	10:30-11:30	2.5	【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
24(火)	10:00-11:00	2	【￥12000】美脚メソッド3時間スペシャルWS	國分ひなの

LAVA 横浜西口店

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
4(水)	09:30-10:30	3.5	大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
7(土)	08:30-09:30	4	エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
7(土)	18:00-19:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
8(日)	15:00-16:00	3.5	パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
10(火)	16:00-17:00	2	股関節のためのムーンフローヨガ	松葉由伽子
14(土)	17:00-18:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
21(土)	17:30-18:30	5	有料3時間　Sasaki Boot Canp	佐々木世奈
22(日)	13:00-14:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
24(火)	12:30-13:30	3.5	大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
25(水)	10:00-11:00	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
25(水)	11:00-12:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
27(金)	21:00-22:00	2	股関節のためのムーンフローヨガ	松葉由伽子
31(火)	18:30-19:30	4	股関節の広がりを感じるヨガ	♛ 川本亜衣里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 横浜みなみ西口店　　♛=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(水)	18:00-19:10	3	【￥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	♛ 須賀優香

LAVA 横浜西口店

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
13(金)	17:30-19:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ～90min～	杉崎友紀
15(日)	12:30-14:00	4.5	【￥3000】基礎から学ぶアームバランス	♛ 板垣劉真衣
15(日)	14:30-15:30	2.5	【￥10000】パーソナル60	♛ 板垣劉真衣
20(金)	11:30-13:00	5	エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈
24(火)	20:00-21:30	2	【￥3000】心身ととのう季節の陰ヨガ	♛ 井上愛美
28(土)	13:00-14:30	5	【￥3000】BORN TO YOG～90min～（常温）	♛ 佐藤華蓮
31(火)	20:00-21:30	2.5	【￥4000】オイル持参！脚をほぐす、つかう、ゆるめるヨガ	♛ 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)

10分
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

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