

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 大宮ラクーン店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 大宮店(全スタジオ:女性専用) ※相互利用店舗

※2025年07月31日02:02 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)	
	大宮ラクーン Aスタジオ Bスタジオ Cスタジオ	大宮 Aスタジオ Bスタジオ Cスタジオ	大宮ラクーン Aスタジオ Bスタジオ Cスタジオ	大宮 Aスタジオ Bスタジオ Cスタジオ	大宮ラクーン Aスタジオ Bスタジオ Cスタジオ	
	<p>08:00-10:00 ◇サウンドA スクリーン(JO)()</p> <p>●10:20-11:10 ◇ビラ+ 大類</p> <p>●11:40-12:30 ◇ビラWaist+ 大類</p> <p>13:30-13:30 ◇ビラRefCore 大類</p> <p>●14:00-14:50 ◇ビラLower+ 捅本</p> <p>●15:20-16:10 ◇ビラBA+ 捅本</p> <p>●16:45-17:15 ◇ビラRefBody 捅本</p> <p>●17:45-18:15 ▽BROMIX5 秋山</p> <p>●18:30-19:20 ◇ビラUpper+ 駒込</p> <p>●19:45-20:15 ◇ビラControlF 駒込</p> <p>21:00-22:00 PW上級 高橋</p>	<p>●09:00-10:00 美腸力 伊原</p> <p>●09:30-10:30 背中美人 坂上</p> <p>●10:45-11:45 リラックス 六名</p> <p>●11:15-12:15 ネイチャーアイ 伊原</p> <p>●12:30-13:30 下半身キレイ初級 坂上</p> <p>●13:30-14:30 ヨガフローラ 游谷</p> <p>●14:30-15:15 ▽BROMGAGA 秋山</p> <p>●15:30-16:30 骨盤 清水</p> <p>●16:45-17:15 ◇ビラ+ 駒込</p> <p>●17:15-18:15 美律 地野</p> <p>●18:30-19:30 ◆BRO2LATIN 山岸</p> <p>●19:30-20:30 肩こり 高橋</p> <p>●20:30-21:30 ヨガヒギナー 田島</p> <p>●21:00-22:00 PW上級 高橋</p>	<p>●09:00-10:00 肩こり 高橋</p> <p>●09:30-10:30 エナジー 坂上</p> <p>●10:30-11:30 お腹 高橋</p> <p>●11:30-12:00 ▽BRO1ROCK5 游谷</p> <p>●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 山岸</p> <p>●12:45-13:15 ▽BRO1MX7 游谷</p> <p>●13:00-14:00 美尻 清水</p> <p>●14:30-15:20 ◇ビラ+ 駒込</p> <p>●15:30-16:30 ◇ビラ+ 片野</p> <p>●16:30-17:30 PW中級 山岸</p> <p>●17:30-18:30 PW初級 尾花</p> <p>●18:00-19:00 リラックス 尾花</p> <p>●19:00-19:30 ◇ビラUpper+ 中川</p> <p>●19:30-20:30 美腸力 秋山</p> <p>●20:30-21:30 ヨガヒギナー 田島</p> <p>●21:00-22:00 美尻 秋山</p>	<p>●09:00-10:00 3カフローラ 伊原</p> <p>●10:45-11:45 美腸力 清水</p> <p>●11:45-12:15 ◇ビラcore 片野</p> <p>●12:30-13:30 3カヒギナー 游谷</p> <p>●13:00-14:00 美尻 清水</p> <p>●14:15-15:15 美脚 吉田</p> <p>●15:30-16:20 ◇ビラLower+ 捅本</p> <p>●16:45-17:15 ◇ビラRefBody 尾花</p> <p>●17:00-18:00 美脚 吉田</p> <p>●18:45-19:45 PW中級 地野</p> <p>●19:15-20:15 PW初級 尾花</p> <p>●20:30-21:30 ヨガフローラ 尾花</p> <p>●21:00-22:00 ◇ジョイフル スクリーン(JO)()</p>	<p>●09:00-10:00 3カフローラ 桶本</p> <p>●10:45-11:45 ◇ビラStretchC 駒込</p> <p>●11:45-12:15 ◇ビラBackStyle 駒込</p> <p>●12:30-13:30 ヨガヒギナー 吉田</p> <p>●13:00-14:00 3カヒギナー 游谷</p> <p>●14:10-15:00 ◇ビラB+A+ 捅本</p> <p>●15:30-16:20 ◇ビラLower+ 捅本</p> <p>●16:45-17:15 ◇ビラRefBody 尾花</p> <p>●17:30-18:00 美脚 吉田</p> <p>●18:30-19:00 ◇ビールB 小沼</p> <p>●19:30-20:30 ◇リラックス スクリーン(JO)()</p> <p>●20:15-20:45 ▽BRO1MX1 中川</p>	<p>●07:30-08:30 美脚 吉田</p> <p>●09:00-10:00 ネイチャーアイ 尾花</p> <p>●09:30-10:30 ヨガヒギナー 吉田</p> <p>●10:45-11:45 ◇ビラHipLine 片野</p> <p>●11:00-12:00 ショイル 尾花</p> <p>●11:15-11:45 ◇ビラHipLine 駒込</p> <p>●12:30-13:30 3カヒギナー 游谷</p> <p>●13:00-14:00 ◇ウェーブリグ 片野</p> <p>●14:30-14:40 ◇ビラWaist+ 大類</p> <p>●15:45-16:15 ◇ビラRefCore 大類</p> <p>●16:00-17:00 ネイチャースクリーン(JO)()</p> <p>●17:45-18:45 カラタボッシュ 地野</p> <p>●18:15-19:15 美尻 坂上</p> <p>●19:45-20:45 開脚 地野</p> <p>●21:00-22:00 ネイチャーアイ 坂上</p>
				定休日		

6日(日)			7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		
●07:30-08:30 美律 高橋	●07:30-08:30 ネイラー 坂上											●07:30-08:30 リラックス 六名				
10分	10分											10分				
●08:50-09:40 ◎ピラUpper+ 片野	●09:00-10:00 お腹 高橋	●09:00-10:00 09:45-10:15 ▽BRO1MJ 山岸	●09:00-10:00 リラックス 六名	●09:00-10:00 3か日 高橋	●09:00-10:00 美律 伊原	●09:00-10:00 美律 高橋	●09:00-10:00 骨盤 尾花	●09:00-10:00 リラックス 高橋	●09:00-10:00 Dトックス 地野	●09:00-10:00 お腹 清水	●09:00-10:00 △下半身 スクリーン(JO)()					
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分					
●10:10-11:00 ◎ピラB&A+ 片野	10:30-11:30 美腸力 溝谷	10:30-11:30 11:30-11:30 ▽BROHOUSE 山岸	10:30-11:30 リラックス 六名	10:30-11:30 肩こり 高橋	10:30-11:30 FS-D 伊原	10:45-11:45 ◎ピラLower+ 中川	10:45-11:45 お腹 高橋	10:45-11:45 3か日 伊原	10:45-11:45 リラックス 六名	10:45-11:45 リラックス 高橋	10:45-11:45 リラックス 六名	●10:30-11:30 △幼ビギナー スクリーン(JO)()	●10:30-11:30 △幼ビギナー スクリーン(JO)()	●10:30-11:30 △幼ビギナー スクリーン(JO)()		
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分		
11:30-12:00 ◎ピラBackStyle 片野												10:45-11:15 ◎ピラcore 駒込	11:45-12:15 リハリフレッシュ 坂上	11:45-12:15 ◎ピラControlF 駒込		
10分												10分	10分	10分		
●12:00-13:00 ヨガフローラ 溝谷	12:15-12:45 ▽BROMGAGA 秋山	●12:15-13:15 美腸力 清水	●12:45-13:45 美脚 吉田	●12:00-13:00 美尻 秋山	●12:10-13:00 ◎ピラUpper+ 中川	●12:45-13:45 リラックス 六名	●12:00-13:00 リハリフレッシュ 山岸	●12:30-13:30 ジョイフル 尾花	●12:00-13:00 美腸力 小沼	●12:30-13:30 美腸力 清水	●12:50-13:40 ◎ピラWaist+ 駒込	●12:00-13:00 美腸力 溝谷	●12:15-12:45 ▽BRO1WA2 菊地	●12:15-12:45 ▽BRO1WA2 菊地		
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分		
●13:30-14:20 ◎ピラB+ 駒込	13:30-14:30 ジョイフル 中川	●13:30-14:00 秋山	●14:00-15:00 ヨガビキナー 田島	●13:30-14:30 美腸力 秋山	●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 中川	●13:30-14:15 リラックス 六名	●13:30-14:20 ◎ピラB+ 片野	●13:45-14:45 ヨガビキナー 田島	●13:30-14:30 △上半身 スクリーン(JO)()	●14:00-15:00 △下半身 スクリーン(JO)()	●14:10-15:00 △ピラRefBody 桶本	●13:30-14:30 △ハリフレッシュ 溝谷	●13:30-14:30 △ハリフレッシュ 溝谷	●13:30-14:30 △ハリフレッシュ 溝谷		
10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分		
●14:50-15:40 ◎ピラLower+ 駒込	15:00-16:00 美腸力 中川					●14:50-16:40 ◎ピラB&A+ 桶本	●15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 桶本	●16:30-17:15 開脚 地野	●16:30-17:30 ヨガフローバー ^E 溝谷	●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 菊地	●17:30-18:30 △ニノウデ スクリーン(JO)()	●18:45-19:45 ◎ピラWaist+ 駒込	●18:45-19:45 ヨガフローバー ^E 溝谷	●18:45-19:45 ヨガフローバー ^E 溝谷	●18:45-19:45 ヨガフローバー ^E 溝谷	
10分						10分										
16:30-17:30 △ヨガフロ-B スクリーン(JO)()						●17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 大類	●17:30-18:30 △ニノウデ スクリーン(JO)()	●17:30-18:15 ジョイフル 坂上	●17:30-18:00 △お腹 スクリーン(JO)()	●17:00-18:00 AJ PW初級 坂上	●17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 大類	●16:00-17:00 △ヨガフロ-B スクリーン(JO)()	●17:45-18:15 ▽BROMIX6 秋山	●17:45-18:15 ▽BROMIX6 秋山		
10分						10分										
●17:30-18:30 ヨガビキナー 田島						●18:00-19:00 サウンドE 溝谷	●18:00-19:00 サウンドE 溝谷	●18:00-19:00 ヨガフローバー ^E 溝谷								
10分						10分										
●19:00-20:00 骨盤 尾花						●18:45-19:45 ◎ウェーリング 小治	●18:45-19:45 ヨガフローバー ^E 溝谷	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 △リラックス スクリーン(JO)()	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 リラックス 清水	●19:00-20:00 リラックス 清水
10分						10分										
●19:45-20:15 ◎ピラRefCore 大類	19:30-20:30 エクナ- スクリーン(JO)()	20:15-20:45 ▽BRO2CNN2 小沼	20:30-21:30 △サウンドE スクリーン	21:00-22:00 △リラックス スクリーン(JO)()		●19:45-20:15 ヨガフローバー ^E 溝谷										
10分	10分	10分	10分	10分		10分										
●21:00-22:00 △リラックス スクリーン(JO)()						●21:00-22:00 リバリフレッシュ 清水	●21:00-22:00 リバリフレッシュ 清水									
10分						10分										

定休日

11日(金)		12日(土)				13日(日)				14日(月)				15日(火)			
大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		
●07:30-08:30 ◇お腹 スクリーン								●07:30-08:30 ◇リラックス スクリーン(JO)(.)		●07:30-08:30 ヨガビキナー 田島			●07:30-08:30 リバリフォグショ 坂上			●07:30-08:30 リラックス 六名	
●08:45-09:45 ヨガビキナー 田島	10分	●08:30-09:30 リラックス 高橋		●09:00-10:00 ◇ネイチャ スクリーン		●08:40-09:30 ◎ピラ&L+ 桶本		●09:00-10:10 ヨガA 菊地	10分	●09:00-10:00 美腸力 尾花		●09:00-10:00 SP 高橋		●09:00-10:00 美腸力 菊地	10分	●09:00-10:00 ネイチャ 伊原	
●09:15-10:15 ◇美尻 スクリーン		●09:30-10:20 ◎ピラ&L+ 桶本	10分	●09:45-10:15 ▽BROWA3 小沼		●10:00-11:10 ★PWフラティス 高橋		●10:00-10:50 ◎ピラ&L+ 桶本		●10:45-10:15 ▽BROHOUSE2 山岸	10分	●10:45-11:15 ヨガビキナー 田島		●10:30-11:30 下半身キイ初級 坂上		●10:30-11:30 美腸力 菊地	
●10:30-11:30 美腸力 伊原	10分	●10:50-11:40 ◎ピラ&L+ 桶本		●11:00-11:30 ▽BRO2HH 小沼		●11:30-12:30 サウンドA 清水		●11:00-12:00 ヨガB 菊地	10分	●11:00-11:30 ▽BRO1MJ 山岸	10分	●10:45-11:45 ヨガB-B 尾花		●10:30-11:30 ヨガB 高橋		●10:30-11:30 ヨガB 伊原	
●11:00-12:00 ヨガビキナー 田島		●11:30-12:30 ◇リンパリフレ スクリーン(JO)(.)		●11:30-12:30 サウンドA 清水		●12:15-12:45 ◎ピラRefBody 桶本		●12:15-12:45 ◎ピラBackBody 片野	10分	●12:30-13:30 美腸力 中川	10分	●12:00-13:00 エジー 坂上		●12:00-13:00 ヨガB 伊原		●12:00-13:00 リラックス 六名	
●12:15-13:15 FS-D 伊原	10分	●12:15-12:45 ◎ピラRefBody 桶本		●12:15-12:45 ▽BROHOUSE 山岸	10分	●13:00-14:00 ◇エナジー ⁺ スクリーン(JO)(.)		●13:00-14:00 骨盤 清水	10分	●13:00-14:00 ◎ピラTotalBody 片野	10分	●12:15-12:45 ▽BROMIX6 大類		●12:10-13:00 ◇下半身ストレチング スクリーン(JO)(.)		●12:00-13:00 ヨガB 伊原	
●13:15-13:45 ◎ピラcore 片野	10分	●13:30-14:00 ▽BROHOUSE5 滝谷		●13:30-14:00 骨盤 清水		●13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 片野		●13:30-14:00 骨盤 秋山	10分	●13:30-14:00 エナー 坂上	10分	●12:00-13:00 ヨガB 伊原		●12:50-13:40 ◎ピラH&L+ 桶本		●12:00-13:00 リラックス 六名	
●13:45-14:45 PW初級 尾花	10分	●14:20-15:10 ◎ピラLower+ 大類		●14:30-15:30 ネイチャ 山岸	10分	●14:30-15:30 ▽BRO1MIX1 滝谷		●14:10-15:00 ◎ピラA+ 片野		●14:00-15:00 ◎ピラTotalBody 片野		●13:45-14:45 背中美人 坂上		●13:30-14:30 ◇上半身ストレチング スクリーン		●14:00-15:00 美脚 吉田	
●15:00-16:00 サウンドA 清水		●15:30-16:30 ヨガB 尾花	10分	●15:40-16:30 ◎ピラB&A+ 大類		●16:00-17:00 上半身ストレチング 坂上		●15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 中川		●15:30-16:30 美腸力 秋山		●15:45-16:45 リラックス 六名		●14:45-15:15 ◎ピラBackBody 片野		●13:30-14:45 MYB 菊地	
●16:45-17:45 美腸力 清水	10分	●17:00-17:30 ◎ピラRefCore 大類		●17:30-18:40 ヨガフロ-A 片野		●16:00-17:00 上半身ストレチング 坂上		●16:00-17:20 ◎ピラLower+ 中川		●16:00-17:30 リラックス 六名		●15:50-16:40 ◎ピラJumpM 片野		●16:00-17:00 ◇閉脚 スクリーン		●15:30-16:30 ヨガビキナー 田島	
●18:45-19:45 ヨガビキナー 吉田		●19:30-20:30 ヨガフロ-B 尾花		●17:30-18:30 ◇お腹 スクリーン		●18:00-19:00 美腸力 尾花		●18:00-19:00 SP 吉田		●18:00-19:00 美腸力 尾花	10分	●18:00-19:00 肩こり 清水	10分	●16:30-17:30 美腸力 清水		●16:00-17:00 ヨガB 尾花	
●19:15-20:15 エナー 坂上		●20:30-21:30 美脚 吉田		●21:00-22:00 美尻 坂上		●19:30-20:30 ヨガフロ-B 尾花		●19:30-20:30 ヨガビキナー 吉田		●18:00-19:00 SP 吉田	10分	●18:30-19:20 ◎ピラH&L+ 駒込		●19:00-20:10 ★ハイのボーズ 高橋		●19:00-20:15 MYB 地野	
●21:00-22:00 美尻 坂上		●21:00-22:00 Dデトックス 吉田				●19:30-20:30 ヨガビキナー 吉田		●19:30-20:30 ヨガビキナー 吉田	10分	●19:30-20:30 エナー 坂上	10分	●19:45-20:45 ◇サウンドE スクリーン		●19:30-20:00 ▽BROCK5 滝谷		●19:45-20:45 お腹 清水	

16日(水)		17日(木)		18日(金)		19日(土)		20日(日)	
大宮ラクーン	Aスタジオ	大宮	Cスタジオ	大宮ラクーン	Bスタジオ	大宮	Aスタジオ	大宮ラクーン	Cスタジオ
●09:00-10:00 肩こり 高橋		●09:00-10:00 リラックス 六名		●09:00-10:00 ヨガフローリラ 桶本		●08:30-09:30 ヨガB 高橋		●08:30-09:30 △PW初級 スクリーン	
●10:00-10:10 10分		●10:00-10:30 ニ/カデ 伊原		●10:00-10:30 ヨガTotalBody 片野		●09:30-10:30 ヨガB 伊原		●08:40-09:30 ④ピラ&L+ 大類	
●10:30-11:30 ④ピラLower+ 桶本		●10:45-11:45 美尻 清水		●10:30-11:30 ヨガフロ-B 桶本		●09:30-10:20 ④ピラUpper+ 大類		●09:00-10:00 ヨガビギナー 吉田	
●10:50-11:40 10分		●11:00-11:30 ④ピラChestGR 片野		●11:00-11:30 ヨガフロ-B 桶本		●10:00-11:00 SP 高橋		●10:00-10:50 ④ピラLower+ 大類	
●12:10-13:00 10分		●12:30-13:30 ④ピラBackBody 片野		●12:00-13:00 △美脚 スクリーン(JO)(.)		●10:45-11:45 SP 須賀		●10:15-11:15 美腸力 伊原	
●13:30-14:00 ④ピラRefBody 桶本		●13:00-14:00 骨盤 清水		●12:00-13:00 ④ピラBackBody 片野		●11:00-12:10 ④ピラ+ 大類		●10:45-11:45 美脚 吉田	
●14:30-15:20 10分		●14:30-15:15 △BROMIX5 中川		●14:30-15:30 △骨盤 スクリーン		●11:30-12:30 ④ピラILB 小沼		●10:30-11:30 △下半身キレイ初級 スクリーン(JO)(.)	
●15:50-16:40 10分		●15:45-16:45 ヨガビギナー 田島		●15:45-16:45 ヨガビギナー 田島		●12:15-12:45 ④ピラRefCore 大類		●10:30-11:00 △BROMIX5 秋山	
●17:45-18:15 ④ピラControlF 駒込		●18:00-19:00 ヨガフローリラ 溝谷		●17:00-18:00 △リラックス スクリーン		●13:00-14:00 ④ピラLower+ 中川		●11:45-12:15 △BROMIX6 山岸	
●18:45-19:15 ④ピラTotalBody 駒込		●19:00-19:30 △BRO2STR3 小沼		●18:30-19:20 ④ピラLower+ 中川		●14:30-15:30 ニ/カデ 駒込		●10:45-11:45 △BROMIX6 山岸	
●19:45-20:15 ④ピラStretchC 駒込		●19:30-20:30 リハビリフレッシュ 溝谷		●19:15-20:15 下半身キレイ初級 坂上		●14:45-15:15 △BROMIX6 小沼		●11:45-12:15 △BROMIX6 山岸	
●20:15-20:45 10分		●20:30-21:30 △ネイチャー ^{スクリーン}		●19:30-20:30 ④ピラUpper+ 中川		●15:45-16:15 ④ピラBackStyle 片野		●12:30-13:30 △ネイチャー ^{スクリーン}	
●21:00-22:00 △骨盤 スクリーン(JO)(.)		●21:00-22:00 エナジー ^{スクリーン}		●19:50-20:40 ④ピラUpper+ 中川		●16:45-17:15 ④ピラTotalBody 片野		●13:00-13:30 △BRO2LATIN 秋山	
				●20:15-20:45 △BROMGAGA 秋山		●16:00-18:00 WS 山口		●13:30-14:30 WS 板垣劉	
				●20:15-20:45 △BROMGAGA 秋山		●17:15-18:15 ヨガフロ-B 尾花		●14:15-14:45 △BRO2HOUSE 山岸	
				●20:30-21:30 △リハビリ ^{スクリーン}		●17:45-18:15 △お腹 スクリーン		●14:15-14:45 △BRO3HOUSE 山岸	
				●21:00-22:00 △美尻 スクリーン(JO)(.)		●19:15-20:15 ヨガB 坂上		●15:00-16:00 リラックス 六名	
				●21:00-22:00 △美尻 スクリーン(JO)(.)		●20:30-21:30 △リハビリ ^{スクリーン}		●15:30-16:30 ヨガビギナー ^{スクリーン}	
						●21:00-22:00 △ネイチャー ^{スクリーン}		●16:45-17:45 △美尻 坂上	
								●17:15-18:15 美脚 吉田	
								●18:00-20:00 ヨガビギナー ^{スクリーン}	
									●19:00-20:00 ヨガビギナー ^{スクリーン}

定休日

26日(土)		27日(日)				28日(月)				29日(火)			
大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮	大宮ラーン	大宮
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	C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	Cスタジオ	Aスタジオ
●09:30-10:20 ④ピラLower+ 菊地	10分	08:30-10:00 WS 物江	●08:45-09:45 ヨガフローラ 尾花	●08:40-09:30+ ④ピラUpper+ 桶本	●09:30-10:00 ヨガフローラ 秋山	●09:00-10:00 ヨガB2.0 美律 秋山	●09:15-09:45 △BROWA3 小沼	●09:00-10:00 ヨガB2.0 リハリフレッシュ 清水	●09:30-10:30 ヨガB2.0 吉田	●09:00-10:00 ヨガB2.0 高橋	●09:00-10:00 ヨガB2.0 スクリーン	●09:00-10:00 △ニウデ スクリーン(JO+)	●09:00-10:00 ネイチャ 伊原
●10:50-11:40 ④ピラUpper+ 菊地	10分	10:30-11:40 WS 物江	●10:30-11:00 △BROMIX5 小沼	●10:30-11:30 ヨガB2.0 尾花	●10:00-10:50 ヨガB2.0 桶本	●10:30-11:30 ヨガB2.0 美脳力 中川	●10:30-11:00 △BRO2CMM2 小沼	●10:45-11:45 ヨガB2.0 美尻 清水	●10:45-11:15 ヨガB2.0 桶本	●10:30-11:40 ヨガB2.0 高橋	●10:30-11:30 ヨガB2.0 リラックス スクリーン	●10:50-11:40 ヨガB2.0 背中美人 坂口	●10:30-11:30 ヨガB2.0 伊原
●12:15-12:45 ④ピラRefBody 菊地	10分	●12:00-13:00 ヨガB2.0 大類	●12:15-13:15 △BROMIX6 大類	●12:15-13:30 ヨガB2.0 秋山	●12:15-12:45 ヨガB2.0 片野	●12:00-13:00 ヨガB2.0 リハリフレッシュ 中川	●12:30-13:30 ヨガB2.0 片野	●12:30-13:30 ヨガB2.0 リラックス 六名	●11:50-12:40 ヨガB2.0 リラックス 桶本	●12:00-13:00 ヨガB2.0 リラックス 桶本	●12:15-13:15 ヨガB2.0 田島	●12:10-13:00 ヨガB2.0 リラックス 菊地	●12:00-13:15 ヨガB2.0 伊原
●13:20-14:10 ④ピラ+ 桶本	10分	●13:30-14:30 ヨガB2.0 秋山	●13:00-13:30 △BROIWA 大類	●14:00-15:00 ヨガB2.0 清水	●13:20-13:30 ヨガB2.0 片野	●13:15-13:45 ヨガB2.0 駒込	●13:00-13:30 ヨガB2.0 リハリフレッシュ 谷	●13:00-14:00 ヨガB2.0 リラックス 六名	●13:10-14:00 ヨガB2.0 リラックス 中川	●13:30-14:30 ヨガB2.0 骨盤 秋山	●14:00-15:00 ヨガB2.0 リラックス スクリーン	●14:15-15:15 ヨガB2.0 田島	●14:00-15:00 ヨガB2.0 片野
●14:40-15:30 ④ピラH&L+ 桶本	10分	●15:00-16:00 ヨガB2.0 片野	●15:00-16:00 SP 山岸	●15:30-16:30 ヨガB2.0 スクリーン	●15:45-16:45 ヨガB2.0 吉田	●15:30-16:20 ヨガB2.0 片野	●15:00-16:15 ヨガB2.0 菊地	●14:15-15:15 ヨガB2.0 リハリフレッシュ 坂上	●14:45-15:45 ヨガB2.0 美脳力 地野	●15:45-16:15 ヨガB2.0 リハリフレッシュ 片野	●14:30-15:20 ヨガB2.0 リラックス 六名	●14:45-16:45 ヨガB2.0 背中美人 坂上	●14:00-15:00 ヨガB2.0 片野
●17:00-17:30 ④ピラHipLine 片野	10分	●16:00-16:30 ヨガB2.0 桶本	●16:30-17:30 SP 須賀	●17:00-18:00 ヨガB2.0 清水	●17:00-18:00 ヨガB2.0 尾花	●16:45-17:45 ヨガB2.0 菊地	●16:00-17:00 ヨガB2.0 尾花	●16:30-17:45 ヨガB2.0 地野	●16:45-17:15 ヨガB2.0 リラックス 六名	●16:30-17:30 ヨガB2.0 リラックス 谷	●17:15-18:15 ヨガB2.0 リラックス 六名	●17:45-18:45 ヨガB2.0 リラックス 坂上	●16:30-17:30 ヨガB2.0 高橋
●18:00-18:30 ④ピラBackStyle 片野	10分	●18:00-19:00 ヨガB2.0 尾花	●18:30-19:20 ヨガB2.0 大類	●19:30-19:30 △BROWA3 小沼	●18:00-19:00 ヨガB2.0 美脳力 谷	●18:30-19:20 ヨガB2.0 大類	●19:00-19:30 △BROWA3 小沼	●19:15-20:15 ヨガB2.0 吉田	●19:30-20:30 ヨガB2.0 山岸	●19:45-20:45 ヨガB2.0 リラックス 六名	●19:30-20:30 ヨガB2.0 リラックス 吉田	●17:30-18:30 ヨガB2.0 リラックス 坂上	●17:45-18:30 ヨガB2.0 リラックス 六名
●19:50-20:40 ヨガB2.0 大類	10分	●19:50-20:40 ヨガB2.0 山岸	●19:45-20:45 ヨガB2.0 リラックス 六名	●20:15-20:45 △BRO2STR3 小沼	●21:00-22:00 PW中級 山岸	●21:00-22:00 ヨガB2.0 吉田	●21:00-22:00 ヨガB2.0 吉田	●19:30-20:30 ヨガB2.0 リラックス 吉田	●19:00-19:30 △BRO3HARD 山岸	●19:00-19:30 △BRO3HARD 山岸	●19:00-20:00 △ネイチャ スクリーン	●19:00-20:00 △ネイチャ スクリーン	●19:15-20:30 PW中級 地野
●20:15-20:45 △BRO2STR3 小沼	10分	●20:15-20:45 △BRO2STR3 小沼	●20:15-20:45 △BRO2STR3 小沼	●20:15-20:45 △BRO2STR3 小沼	●21:00-22:00 PW上級 地野	●21:00-22:00 ヨガB2.0 吉田	●21:00-22:00 ヨガB2.0 吉田	●21:00-22:00 ヨガB2.0 吉田	●21:00-22:00 △BROUSE2 山岸	●21:00-22:00 △BROUSE2 山岸	●20:30-21:30 リラックス 六名	●20:30-21:30 リラックス 六名	●21:00-22:00 PW上級 地野

30日(水)			31日(木)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●09:00-10:00 お腹 高橋	●09:00-10:00 骨盤 清水		●09:00-10:00 △下半身キレイ初級 スクリーン(JO)(.)		
			●09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 中川		
●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 菊地	●10:30-11:30 PW初級 高橋		●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 清水	●11:00-12:00 FS-D 伊原	●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 中川
●12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 菊地	●12:00-13:00 △下半身キレイ初級 スクリーン(JO)(.)		●12:15-13:15 リラックス 池上	●12:30-13:00 ◎ピラBackStyle 片野	●12:00-13:00 背中美人 腰口
●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 中川			●13:45-14:45 △美尻 スクリーン	●13:30-14:00 ◎ピラHipLine 片野	●12:15-12:45 ▼BROWA3 小沼
●14:50-15:40 ◎ピラLower+ 中川	●15:15-16:15 ヨガビギナー 田島		●14:45-15:15 ◎ピラRefBody 桶本	●15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 桶本	●14:45-15:15 ◎ピラRefBody 桶本
●16:15-16:45 ◎ピラRefBody 菊地			●16:45-17:45 背中美人 坂上	●17:10-18:00 ◎ピラH&L+ 大穂	●17:45-18:15 ▼BRO1MDX1 渋谷
●17:15-17:45 ◎ピラStretchC 駒込	●17:15-18:15 リラックス 六名		●18:00-19:00 △カB 高橋	●18:30-19:30 △BRO1MDX6 山岸	●19:00-19:30 △BROROCK5 山岸
●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 桶本	●19:00-19:30 △BROMIX6 山岸		●18:45-19:45 △下半身キレイ初級 坂上	●19:45-20:15 △ピラRefCore 大穂	●19:30-20:30 PW初級 高橋
●19:50-20:40 ◎ピラB+ 桶本	●19:30-20:30 △ホールB 小沼		●20:30-21:30 リラックス 六名	●21:00-22:00 △ネイチャースクリーン(JO)(.)	●21:00-22:00 △ヨガB スクリーン(JO)(.)
●21:00-22:00 △ネイチャースクリーン(JO)(.)	●21:00-22:00 △美脚 吉田				

【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	リンパリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	Dトックス デジタルDトックスヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	ヨガフーリラ ヨガフーリラックス	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 下半身キレイヨガ初級	60分
2.5	ヨガ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	◎ウェーブリンク ウェーブリンクヨガ【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	波動ヨガ 【特別料金】波動調律ヨガ	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	サウンド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	◎ホイールB ホイールヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニコデー ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.PW初級 【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3.5	ヨガB ヨガフーベーシック	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル 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	エナジー エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA ヨガアドバンス	70分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローア ヨガフローアドバンス	70分

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名	時間
4.5	◆BRO2LATIN BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore Refresh Core	30分
3	◎ピラPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF Control Flow	30分
4	◎ピラA+ Advance+	50分

【ポイナビ】

強度	レッスン名	時間
3.5	▽BROMIX5 【ポイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROROCK5 【ポイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6 【ポイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2 【ポイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3 【ポイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MDX1 【ポイナビ】BRO1_MDX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA2 【ポイナビ】BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	▽BROMGAGA 【ポイナビ】BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK4 【ポイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MDX7 【ポイナビ】BRO1_MDX7(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MJ 【ポイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA 【ポイナビ】BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2HH 【ポイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2 【ポイナビ】BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分

強度	レッスン名	時間
4.5	▽BRO2STR3【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】
LAVA 大宮ラーン店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(土) 18:00~19:00	3	夏バテ防止リトリート	駒込ひとみ
14(月) 09:00~10:00	3.5	ゆるゆるアシュタガヨガ	高橋友子
15(火) 10:30~11:30	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	須賀優香
15(火) 12:00~13:00	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～	須賀優香
19(土) 10:00~11:00	4	チャレンジヨガ	高橋友子
25(金) 10:00~11:00	3	1dayリトリート	本田瞳美
25(金) 19:00~20:00	3	1dayリトリート	秋山桃子
26(土) 15:00~16:00	4.5	3時間みっちり！フォーム練習	山岸佑太
26(土) 16:30~17:30	1.5	わたしと調和する陰ヨガ	須賀優香

=トップインストラクター

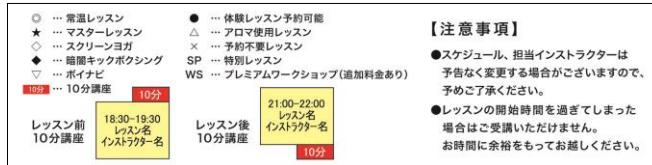
LAVA 大宮店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(日) 18:00~19:00	1.5	陰ヨガ～自分と向き合う～	地野紗瑛香
18(金) 09:00~10:00	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～	須賀優香
18(金) 10:45~11:45	1.5	わたしと調和する陰ヨガ	須賀優香
21(月) 10:00~11:00	3.5	音に燃える1dayリトリート	坂上舞

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 大宮ラーン店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
19(土) 16:00~18:00	3	【￥6000】心身広がる柔軟性アップヨガ	山口理奈
20(日) 12:00~13:00	3.5	【￥1500】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
20(日) 13:30~14:30	3	【￥2000】基礎から学ぶチャトランガ	板垣劉真衣
26(土) 08:30~10:00	1.5	【￥3500】15名限定!陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
26(土) 10:30~11:40	1.5	【￥1200】血めぐりほっとヨガ70	物江麻衣子

=トップインストラクター



【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

