

2025年11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11月30日02:05 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	
	大宮ラクーン 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	大宮ラクーン 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>●07:30-08:30 ヨガビキナー 清水</p> <p>●08:30-09:30 3D高橋</p> <p>●09:30-10:20 ホットピラ Upper+ 橋口</p> <p>●10:00-11:00 肩こり 高橋</p> <p>●10:50-11:40 ホットピラ Lower+ 橋口</p> <p>●12:10-13:00 ホットピラ Upper+ 山岸</p> <p>●13:30-14:20 ホットピラ Lower+ 山岸</p> <p>●14:30-15:30 AMY 須賀</p> <p>●15:40-16:30 ◎ピラWaist+ 片野</p> <p>17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 片野</p> <p>18:00-18:30 ◎ピラcore 片野</p>	<p>●07:30-08:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン</p> <p>●08:30-09:20 ◎ヒラH&amp;L+ 菊地</p> <p>●09:45-10:40 ◎ヒラB&amp;A+ 菊地</p> <p>●10:30-11:30 サウドA 清水</p> <p>●11:00-12:00 ◎ヒラB+ 片野</p> <p>●11:30-12:30 サウトE 木村</p> <p>●12:10-13:00 ホットピラ PW初級 新井</p> <p>●13:00-14:00 睡眠 木村</p> <p>●13:30-14:30 ◇美尻 スクリーン</p> <p>●14:15-14:45 ▽BRO1MIX1 中川</p> <p>●15:30-16:00 AJ_ヨガビキナー 地野</p> <p>●16:00-17:00 ヨガビキナー 須賀</p> <p>●17:00-17:30 ◎ピラTotalBody 片野</p> <p>●17:30-18:30 ◇リラックス スクリーン</p> <p>●18:00-18:30 ◇リラックス スクリーン</p>	<p>●07:30-08:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン</p> <p>●08:30-09:45 ◎ヒラMIX6 山岸</p> <p>●09:00-10:00 美尻 清水</p> <p>●10:30-11:00 ▽BROHOUSE1 山岸</p> <p>●11:45-12:15 ▽BRO2HH 小沼</p> <p>●12:15-13:15 MYB 菊地</p> <p>●13:30-14:30 3D山岸</p> <p>●14:00-15:00 AJ_骨盤 新井</p> <p>●15:00-16:00 ▽BROMGAGA 小沼</p> <p>●16:30-17:30 ◇リラックス スクリーン</p> <p>●17:00-18:00 背中美人 雄嶋</p> <p>●17:30-18:30 リラックス 池上</p> <p>●18:00-19:00 ◇下半身スッキリ初級 スクリーン</p> <p>●19:00-20:00 ◇ショイル スクリーン</p>	<p>●08:30-09:30 下半身キレイ初級 新井</p> <p>●09:30-10:30 リラックス 高橋</p> <p>●10:45-11:45 ◇下半身キレイ初級 新井</p> <p>●11:00-11:30 ▽BROHOUSE2 中川</p> <p>●11:45-12:30 ◇リハビリプロ スクリーン (JO)(C)</p> <p>●12:10-13:00 ホットピラ 小沼</p> <p>●13:00-14:00 3D山岸</p> <p>●13:30-14:20 ホットピラ Lower+ 小沼</p> <p>●14:30-15:30 ネイチャー 木村</p> <p>●15:00-16:00 睡眠 木村</p> <p>●15:30-16:30 美律 地野</p> <p>●16:00-17:00 骨盤 木村</p> <p>●17:00-18:00 ◎ピラChestSR 片野</p> <p>●17:30-18:30 ◇リハビリプロ スクリーン (JO)(C)</p> <p>●18:00-19:15 MYB 菊地</p> <p>●18:50-19:40 ◎ヒラB+ 楠本</p> <p>●19:30-20:30 リラックス 高橋</p> <p>●20:15-20:45 ◎ピラHipLine 楠本</p> <p>●21:15-21:45 ◎ピラBackStyle 楠本</p>	<p>●08:30-09:30 背中美人 新井</p> <p>●09:00-10:00 ◇下半身スッキリ初級 スクリーン</p> <p>●10:45-11:45 ◇下半身キレイ初級 新井</p> <p>●11:00-11:30 ホットピラ 黄下</p> <p>●11:45-12:30 リラックス 橋口</p> <p>●12:10-13:00 お腹 池上</p> <p>●13:45-14:45 美腸 力尾花</p> <p>●14:15-15:15 ◇ヨガビキナー スクリーン</p> <p>●15:30-16:30 美律 地野</p> <p>●16:00-17:00 骨盤 木村</p> <p>●17:00-18:00 ◎ピラChestSR 片野</p> <p>●17:15-18:15 開脚 地野</p> <p>●18:00-18:30 PW初級 清水</p> <p>●18:45-19:45 カラダ[まくし] 地野</p> <p>●19:15-20:15 サウトE 尾花</p> <p>●20:30-21:30 お腹 清水</p> <p>●21:00-22:00 肩こり 高橋</p> <p>●21:45-22:45 ◇お腹 清水</p> <p>●22:00-23:00 美律 地野</p>

5日(水)				6日(木)				7日(金)				8日(土)			
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	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
●09:00-10:00 ヨガフローラ 北山				●09:00-10:00 △リラクゼーション スクリーン				●09:00-10:00 サウンドE 尾花				●08:00-09:00 △下半身キレイ初級 スクリーン			●07:30-08:30 ◎ウェーブリング 地野
10:30-11:30 AMY 須賀	●10:30-11:30 ネイチャー 北山			●10:30-11:30 △カーフローラ 中川		10:00-11:00 SP 尾花	10:00-11:00 SP 木村	●10:30-11:30 Dトックス 山之内		●09:00-09:50 △ピラ+ 片野		●09:15-09:45 △BROROCKS 菊地		09:00-10:00 SP 地野	
●12:00-13:00 背中美人 須賀	●12:15-13:15 △ネイチャー スクリーン			●12:45-13:45 お腹 池上	●12:40-13:30 ホットヒラUpper+ 鍼口	●12:00-13:00 美律 中川		●11:15-12:15 美律 山之内	●10:45-11:45 ショイル 窪嶋	●10:15-10:45 △ピラ+BackStyle 片野		●10:30-11:00 △BRO1WA2 菊地		●10:45-11:45 ネイチャー 窪嶋	
●12:40-13:30 ◎ピラLower+ 鍼口						●13:30-14:30 △ニノウデ スクリーン(JO)( )			●12:30-13:30 美腸力 尾花		●12:30-13:30 △リラクゼーション 中川		12:00-13:00 PW初級 清水	12:30-13:30 上半身スカリ中級 菅原	
●13:30-14:30 △美脚 スクリーン(JO)( )				●14:15-15:15 AJ骨盤 新井		●13:30-14:30 △ニノウデ スクリーン(JO)( )		●13:45-14:45 Dトックス 窪嶋		●13:45-14:45 △BROHOUSE 中川		●13:45-14:45 △BROHOUSE リハビリフレッシュ 窪嶋		●14:15-15:15 肩こり 清水	
●14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 鍼口				●15:00-16:00 ネイチャー 中川		●15:00-16:00 睡眠 木村		●15:00-16:00 ネイチャー 尾花		●12:30-13:30 △リラクゼーション 中川		●14:00-15:00 △カーフ-B 高橋			
				●15:45-16:45 △カーフ-B 尾花		●15:45-16:40 ホットヒラUpper+ 山岸		●16:30-17:30 △カーフローラ 木村		●16:30-17:15 リラクゼーション 池上		●14:30-15:20 ホットヒラUpper+ 小沼		●15:45-16:45 美腸力 松村	
				●16:30-17:30 △リラクゼーション スクリーン(JO)( )		●16:15-17:15 背中美人 新井		●16:30-17:30 △カーフローラ 木村		●16:15-17:15 リラクゼーション 池上		●15:30-16:30 リラクゼーション 高橋		●17:30-18:30 △カーフ-B 松村	
●17:45-18:15 ◎ピラBackStyle 桶本				●18:00-19:00 骨盤 木村	●18:00-19:00 △カーフ-B 尾花	●18:00-19:00 肩こり 高橋		●18:00-19:00 お腹 池上		●15:50-16:40 ホットヒラLower+ 桶本		●17:10-18:00 ホットヒラUpper+ 桶本		●17:10-18:00 WS 山口	
●18:45-19:15 ◎ピラHipLine 桶本				●19:00-19:30 △BROROCKS 温谷	●19:15-20:15 △カーフ-B スクリーン	●18:50-19:40 △ピラ+ 片野	●19:00-19:30 △BRO1MIX1 温谷	●19:30-20:30 △カーフ-B 高橋	●18:00-19:00 お腹 池上	●19:50-20:45 △カーフギナー- 尾花	●19:50-20:45 △カーフギナー- 尾花	●19:45-20:45 △ピラScore 片野	●19:15-20:15 △カーフギナー- 尾花	●19:00-20:00 △カーフローラ スクリーン	
●19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 桶本	●19:30-20:30 △カーフギナー- 木村	●20:15-20:45 △BRO1MIX7 温谷		●21:00-22:00 △下半身キレイ初級 スクリーン(JO)( )	●21:00-22:00 △開脚 スクリーン	●21:15-21:45 △ピラTotalBody 片野	●21:00-22:00 △サウンドA スクリーン(JO)( )	●20:30-21:30 △カーフギナー- スクリーン		●20:30-21:30 △カーフギナー- スクリーン		●21:00-22:00 リラクゼーション 池上			

9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)	
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	Cスタジオ	Aスタジオ
●07:30-08:30 ナイチャーモード 木村	●08:10-09:00 ホットピラUpper+ 片野	●08:45-09:15 △BROWA3 中川	●08:30-09:30 PW初級 雍嶋	●09:00-10:00 △カビキナーモード 中川	●09:00-10:00 △カビキナーモード 中川	●09:00-10:00 △カビキナーモード 中川	●09:00-10:00 △カビキナーモード 高橋	●09:00-10:00 △イナジー <sup>モード</sup> 石橋	●09:00-10:00 △カビキナーモード 高橋
●09:00-10:00 △ガーリハリ+ スクリーン 木村	●09:00-10:00 △ガーリハリ+ スクリーン 中川	●09:00-10:00 △ガーリハリ+ スクリーン 中川	●09:30-10:20 ホットピラUpper+ 片野	●10:15-11:15 △ガーリハリ+ 尾花	●10:30-11:30 △カビキナーモード 中川	●10:30-11:30 △カビキナーモード 中川	●10:30-11:30 △カビキナーモード 小沼	●10:30-11:30 △カビキナーモード 新井	●10:30-11:30 △カビキナーモード 高橋
●09:30-10:20 ホットピラLower+ 片野	●10:30-12:00 WS 中西	●10:45-11:45 Dトクタス 雍嶋	●10:50-11:40 ホットピラLower+ 片野	●10:50-11:40 △ガーリハリ+ 尾花	●10:50-11:40 △カビキナーモード 中川	●10:50-11:40 △カビキナーモード 中川	●10:50-11:40 △カビキナーモード 小沼	●10:50-11:40 △カビキナーモード 新井	●10:50-11:40 △カビキナーモード 高橋
●10:50-11:40 ホットピラUpper+ 山岸	●12:10-13:00 ホットピラLower+ 山岸	●12:30-13:00 △BRO1ROCK2 中西	●12:45-13:45 美腸力 清水	●12:00-13:00 △マサニカ 尾花	●12:10-13:00 △ハモニックBY スクリーン(JO)(.)	●12:00-13:00 △ハモニックBY スクリーン(JO)(.)	●12:30-13:30 AJ 3カB 小黒	●12:30-13:30 △ノウテ スクリーン(JO)(.)	●12:10-13:00 △カビキナーモード 新井
●12:10-13:00 ホットピラLower+ 山岸	●12:30-13:00 △リラックス スクリーン 中西	●12:15-13:15 AJ 骨盤 尾花	●12:45-13:45 美腸力 清水	●12:00-13:00 △マサニカ 尾花	●12:10-13:00 △カビキナーモード 尾花	●12:00-13:00 △カビキナーモード 尾花	●12:30-13:30 AJ 3カB 小黒	●12:30-13:30 △ノウテ スクリーン(JO)(.)	●12:10-13:00 △カビキナーモード 新井
●13:45-14:15 △BRO1MDX7 溝谷	●14:00-15:00 △ニウケ スクリーン 池上	●14:00-15:00 △リラックス 池上	●15:15-16:15 △カビキナーモード 溝谷	●15:30-16:30 △リバControlF 菊地	●13:30-14:30 △リバRefBody 菊地	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷	●13:45-14:45 △カビキナーモード 溝谷	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷
●14:50-15:40 △ビラB&+ 桶本	●15:30-16:30 △リバリフレッシュ 溝谷	●15:30-16:30 △カビキナーモード 溝谷	●16:00-17:00 △カビキナーモード 尾花	●16:00-17:00 △カビキナーモード 尾花	●13:30-14:30 △リバRefBody 菊地	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷	●14:30-15:20 △カビキナーモード 溝谷	●13:45-14:45 △カビキナーモード 溝谷	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷
●16:15-16:45 △ビラBackStyle 桶本	●16:30-17:30 △カビキナーモード お腹 池上	●16:30-17:30 △カビキナーモード お腹 池上	●17:00-18:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●17:00-18:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●15:30-16:00 △リバリフレッシュ 菊地	●15:30-16:00 △リバリフレッシュ 溝谷	●15:00-16:40 △カビキナーモード 尾花	●14:15-15:15 △リバリフレッシュ 坂上	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷
●17:15-17:45 △ビラlipLine 桶本	●17:00-18:00 △カビキナーモード スクリーン 池上	●17:30-18:30 △カビキナーモード スクリーン 池上	●18:00-19:10 △カビキナーモード 菊地	●18:00-19:00 △カビキナーモード 尾花	●18:00-19:00 △カビキナーモード 尾花	●18:00-19:00 △カビキナーモード 尾花	●18:00-19:00 △カビキナーモード 尾花	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷	●13:30-14:30 △カビキナーモード 溝谷
●18:30-19:30 △ジヨイル スクリーン	●18:30-19:00 △ビラBackStyle 桶本	●18:30-19:00 △BRO1ROCK2 YUKI(BS)	●19:30-20:30 △ビラリフレッシュ 山岸	●19:45-20:15 △カビキナーモード 美腸力 松村	●19:30-20:30 △カビキナーモード 美腸力 松村	●19:30-20:30 △カビキナーモード 美腸力 松村	●19:30-20:30 △カビキナーモード 尾花	●18:00-19:00 △リラックス スクリーン(JO)(.)	●18:00-19:00 △リラックス スクリーン(JO)(.)
●19:30-20:00 △ビラlipLine 桶本	●20:30-21:00 △カビキナーモード 美腸力 松村	●20:30-21:30 △カビキナーモード お腹 池上	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●19:30-20:30 △カビキナーモード 尾花	●19:30-20:30 △カビキナーモード 尾花	●19:30-20:30 △カビキナーモード 尾花	●19:00-20:00 △カビキナーモード 尾花	●18:30-19:00 △カビキナーモード 尾花
●20:30-21:20 △ビラB+ 桶本	●21:00-22:00 △カビキナーモード お腹 山岸	●21:00-22:00 △カビキナーモード お腹 山岸	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●20:15-20:45 △BRO1ROCK2 YUKI(BS)	●20:15-20:45 △カビキナーモード 尾花	●20:15-20:45 △カビキナーモード 尾花	●19:00-20:00 △カビキナーモード 尾花	●18:30-19:00 △カビキナーモード 尾花
●21:00-22:00 △カビキナーモード 山岸	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:15-21:45 △ビラBackStyle 桶本	●21:15-21:45 △カビキナーモード 池上	●21:15-21:45 △カビキナーモード 池上	●21:00-22:00 △カビキナーモード 小沼	●19:30-20:30 △カビキナーモード 須賀
●21:00-22:00 △カビキナーモード 山岸	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:15-21:45 △ビラBackStyle 桶本	●21:15-21:45 △カビキナーモード 池上	●21:15-21:45 △カビキナーモード 池上	●21:00-22:00 △カビキナーモード 須賀	●21:00-22:00 △カビキナーモード 須賀
●21:00-22:00 △カビキナーモード 山岸	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード 美腸 松村	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:00-22:00 △カビキナーモード スクリーン(JO)(.)	●21:15-21:45 △ビラBackStyle 桶本	●21:15-21:45 △カビキナーモード 池上	●21:15-21:45 △カビキナーモード 池上	●21:00-22:00 △カビキナーモード 須賀	●21:00-22:00 △カビキナーモード 須賀

14日(金)		15日(土)				16日(日)				17日(月)				18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	大宮ラーン	大宮	
●09:30-10:30 △ガビギナー <sup>スクリーン</sup>	●09:00-10:00 お腹池上	●08:30-09:30 ヨガフローラ <sup>スクリーン</sup>	●08:30-09:30 △ネイチャースクリーン	●08:30-09:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●08:30-09:30 リンパリフレッシュ	●07:30-08:30 背中美人須賀	●08:30-09:20 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●08:45-09:15 △BROROCKS <sup>スクリーン</sup>	●08:30-09:45 AMY地野	●09:00-10:00 △骨盤スクリーン	●09:00-10:00 △ハーモニク BY <sup>スクリーン</sup>	●09:00-10:00 △骨盤スクリーン	●09:00-10:00 SP高橋	●09:00-10:00 #ウンドE菅原				
●09:30-10:30 △ガビギナー <sup>スクリーン</sup>	●09:30-10:20 ホットピラLower+ <sup>鍵口</sup>	●09:30-10:15 △BRO1WA <sup>山岸</sup>	●10:00-11:00 美脚桶本	●10:15-11:15 △美尻スクリーン	●10:45-11:15 △B+HipLine <sup>桶本</sup>	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ	●09:45-10:15 △B+HipLine <sup>桶本</sup>	●10:00-10:30 △BRO2STR <sup>溝谷</sup>	●10:00-10:30 AMY須賀	●10:00-10:30 △骨盤スクリーン	●10:00-10:30 △ハーモニク BY <sup>スクリーン</sup>	●10:00-10:00 △骨盤スクリーン	●10:30-11:30 リラックス高橋	●10:30-11:30 背中美人菅原	●10:30-11:30 △骨盤スクリーン	●11:00-12:00 肩こり 清水		
●11:15-12:15 △美尻スクリーン	10:45-11:45 PW初級 清水	●10:50-11:40 ホットピラUpper+ <sup>鍵口</sup>	●11:00-11:30 △BROMIX6 <sup>山岸</sup>	●11:30-12:30 △下半身ストレッチ <sup>スクリーン</sup>	●12:15-12:45 △BRO2STR <sup>溝谷</sup>	●12:15-13:15 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●12:00-13:00 ヨガB高橋	●12:45-13:15 △BRO1MJ <sup>山岸</sup>	●12:00-13:00 ヨガB尾花	●10:30-11:30 △骨盤スクリーン	●10:30-11:30 △ハーモニク BY <sup>スクリーン</sup>	●10:30-11:30 △骨盤スクリーン	●10:30-11:30 リラックス高橋	●10:30-11:30 背中美人菅原	●10:30-11:30 △骨盤スクリーン	●12:45-13:45 △ガビギナー 清水		
●12:30-13:30 リラックス池上	●12:10-13:00 ホットピラLower+ <sup>小沼</sup>	●12:10-13:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●13:30-14:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●13:30-14:00 △BRO2STR <sup>溝谷</sup>	●12:15-13:15 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●12:00-13:00 ヨガB高橋	●12:45-13:15 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●12:00-13:00 ヨガB尾花	●12:00-13:00 △骨盤尾花	●12:00-13:00 △骨盤尾花	●12:00-13:00 △骨盤尾花	●12:00-13:00 サウンドE溝谷	●12:00-13:00 △骨盤尾花	●12:00-13:00 △骨盤尾花	●12:00-13:00 △ガビギナー <sup>スクリーン</sup>	●12:15-13:15 △上半身ストレッチ <sup>スクリーン</sup>		
●13:45-14:45 美脚力 清水	●13:45-14:45 △ガビギナー <sup>スクリーン</sup>	●13:30-14:00 ホットピラUpper+ <sup>小沼</sup>	●13:30-14:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●13:30-14:00 △BRO2STR <sup>溝谷</sup>	●14:00-15:00 リラックス池上	●13:30-14:30 肩こり新井	●13:40-14:30 PW中級高橋	●14:00-14:30 △BROMIX6 <sup>山岸</sup>	●14:00-15:00 △骨盤尾花	●14:30-14:30 △骨盤尾花	●13:30-14:30 △骨盤尾花	●13:30-14:30 △骨盤尾花	●13:30-14:30 △骨盤尾花	●13:30-14:30 △骨盤尾花	●13:30-14:30 △ガビギナー <sup>スクリーン</sup>	●14:15-15:15 △上半身ストレッチ <sup>スクリーン</sup>		
●15:15-16:15 △お腹スクリーン	●15:45-16:45 ヨガフローラ尾花	●15:40-16:30 △B+JumpM <sup>片野</sup>	●15:00-16:00 SP山岸	●16:00-17:10 ヨガフローラ菊地	●15:00-16:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●15:15-16:15 △下半身ストレッチ <sup>新井</sup>	●15:00-15:50 ホットピラLower+ <sup>片野</sup>	●15:00-16:00 リラックス高橋	●15:00-16:00 △骨盤スクリーン	●14:30-15:30 △下半身ストレッチ <sup>新井</sup>	●14:30-15:30 △骨盤尾花	●14:30-15:20 ホットピラUpper+ <sup>小沼</sup>	●15:00-16:00 △下半身ストレッチ <sup>木村</sup>	●15:00-16:00 △骨盤尾花	●15:45-16:45 △ガビギナー <sup>スクリーン</sup>	●16:15-17:15 △下半身ストレッチ <sup>スクリーン</sup>		
●17:15-18:15 △ネイチャー尾花	●17:00-17:30 △B+BackBody <sup>片野</sup>	●17:30-18:30 △D+トックス <sup>窪嶋</sup>	●18:00-18:30 △B+core <sup>片野</sup>	●18:00-18:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●18:00-19:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●16:30-17:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●16:30-17:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●16:30-17:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●16:00-17:00 AJヨガフローラ <sup>新井</sup>	●16:30-17:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●16:30-17:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●16:30-17:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●17:15-18:15 △リンパリフレッシュ 清水	●17:45-18:45 △お腹池上	●15:45-16:45 △骨盤尾花	●16:15-17:15 △骨盤尾花		
●18:40-19:40 △リラックススクリーン	●19:15-20:15 △下半身ストレッチ <sup>新井</sup>	19:00-20:00 △開脚スクリーン <sup>(JO)( )</sup>	●18:00-19:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●18:00-19:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●18:00-19:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●18:00-19:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●18:00-19:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●19:15-19:45 △B+RefBody <sup>菊地</sup>	●19:00-19:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●19:15-20:15 △下半身ストレッチ <sup>スクリーン</sup>	●19:30-20:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●19:45-20:45 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●19:00-19:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●19:00-20:00 △ガビギナー <sup>宮田</sup>				
●20:30-21:30 △美尻スクリーン	●21:00-22:00 △骨盤新井								●20:15-20:45 △B+ControlF <sup>菊地</sup>	●20:15-20:45 △B+TotalBody <sup>中川</sup>	●19:15-20:15 △下半身ストレッチ <sup>スクリーン</sup>	●19:30-20:30 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●20:15-20:45 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●19:00-20:00 △ガビギナー <sup>宮田</sup>		
●21:00-22:00 △骨盤新井									●21:15-21:45 △B+StretchC <sup>菊地</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △B+ <sup>スクリーン</sup>	●21:00-22:00 △ガビギナー <sup>宮田</sup>		



24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)					
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			
●08:30-09:30 ヨガB 高橋	●08:30-09:30 ネイチャースクリーン 尾花	●09:00-10:00 △サウドE スクリーン 木村	●09:00-10:00 ヨガB 松村	●09:00-10:00 ヨガB 尾花	●09:00-10:00 ヨガB 高橋	●09:00-10:00 △お腹スクリーン 酒井	●09:00-10:00 ヨガB 溝谷		●09:00-10:00 △ヨガナースクリーン 新井			●09:00-10:00 △ヨガナースクリーン 溝谷					
●09:30-10:20 ホットビラLower+ 中川	●09:45-10:15 ▽BROROCK5 溝谷	●10:00-11:00 美律 高橋	●10:05-11:15 ヨガフーリア 尾花	●10:30-11:30 睡眠 木村	●10:45-11:45 美脚 松村	●10:50-11:40 ホットビラUpper+ 山岸	●10:45-11:30 リラックス 高橋	●10:45-11:45 △開脚スクリーン 酒井	●10:45-11:40 ホットビラUpper+ 溝谷	●11:15-12:15 ヨガB 尾花	●10:30-11:30 ヨガB 溝谷	●10:45-11:45 △ヨガナースクリーン 新井	●11:00-12:00 SP 駒込	●09:00-10:00 △ヨガナースクリーン 新井			
●10:00-11:00 ホットビラUpper+ 中川	●10:45-11:45 リラックス 新井	●10:45-11:45 ホットビラLower+ 山岸	●11:00-11:30 △BRO1MIX1 溝谷	●11:30-12:00 △ヨガフルスクリーン(JO)( )	●12:00-13:00 美尻 溝谷	●12:00-13:00 △下半身ヨガ初級 新井	●12:00-13:00 △下半身ヨガ初級 尾花	●12:00-13:00 △ヨガナースクリーン(JO)( )	●12:00-13:00 △ヨガナースクリーン(JO)( )	●12:30-13:30 ヨガB 窪嶋	●12:00-13:00 △ヨガナースクリーン(JO)( )	●12:30-13:30 ヨガB 窪嶋	●12:30-13:30 ヨガB 尾花	●12:30-13:30 ヨガB 尾花	●09:30-10:30 下半身ヨガ初級 新井		
●10:50-11:40 ホットビラUpper+ 中川		●12:45-13:15 △BRO2STR 溝谷	●13:00-14:00 △リバーサリースクリーン(JO)( )	●14:00-14:30 △BROMIX6 山岸	●14:00-15:00 △ヨガB 清水	●14:00-15:00 △ヨガB 窪嶋	●14:15-15:15 ニカラ 窪嶋	●14:20-15:10 ホットビラUpper+ 溝谷	●14:00-15:00 △ネイチャースクリーン 尾花	●13:30-14:30 △ヨガB 窪嶋	●13:30-14:30 △ヨガB 木村	●13:30-14:30 △ヨガB 木村	●15:00-16:00 △サウドE 清水	●15:00-16:00 △ヨガB 木村	●15:00-16:00 △ヨガB 木村		
●12:10-13:00 ホットビラLower+ 中川	●12:45-13:15 △BRO2STR 溝谷	●13:00-14:00 △リバーサリースクリーン(JO)( )	●14:00-14:30 △BROMIX6 山岸	●14:00-15:00 △ヨガB 清水	●14:00-15:00 △ヨガB 窪嶋	●14:15-15:15 ニカラ 窪嶋	●14:20-15:10 ホットビラUpper+ 溝谷	●14:00-15:00 △ネイチャースクリーン 尾花	●14:45-15:15 △ビラStretchC 菊地	●13:30-14:30 △ヨガB 窪嶋	●13:30-14:30 △ヨガB 木村	●13:30-14:30 △ヨガB 木村	●14:45-15:15 △ビラStretchC 菊地	●15:00-16:00 SP 須賀	●13:45-14:45 ネイチャースクリーン 尾花		
●13:00-14:00 △リバーサリースクリーン(JO)( )		●14:30-15:30 ヨガB 木村	●14:00-14:45 △BROMIX6 山岸	●14:45-16:45 △ヨガB 清水	●15:15-16:15 △ヨガB 窪嶋	●15:15-16:15 △ヨガB 窪嶋	●15:45-16:15 PW初級 清水	●15:40-16:30 ホットビラLower+ 片野	●15:00-16:00 △サウドE 清水	●13:30-14:30 △ヨガB 窪嶋	●13:30-14:30 △ヨガB 木村	●13:30-14:30 △ヨガB 木村	●14:45-15:15 △ビラStretchC 菊地	●15:00-16:00 △ヨガB 木村	●15:30-16:30 △ヨガB 木村		
●15:50-16:40 △ビラUpper+ 山岸	●16:00-17:00 △下半身ヨガ初級 木村	●16:00-17:00 △下半身ヨガ初級 木村	●16:00-17:00 △下半身ヨガ初級 木村	●16:00-17:00 △下半身ヨガ初級 木村	●16:45-17:15 △ビラControlF 菊地	●16:45-17:15 △ビラControlF 菊地	●16:45-17:15 △ビラReBBody 菊地	●16:45-17:15 △ビラReBBody 菊地	●16:45-17:30 △ハーモニックBY 菊地	●16:30-17:30 △ハーモニックBY 菊地	●16:30-17:30 △ハーモニックBY 菊地	●16:45-17:45 △AMY 須賀	●17:15-18:15 △ハーモニックBY 清水				
●17:10-18:00 △ビラLower+ 山岸	●17:30-18:30 △ハーモニックBY スクリーン(JO)( )		●18:00-19:00 △エイサー スクリーン 菊地	●18:30-19:00 △BROMX5 小沼	●19:00-19:30 △BRO1ROCK4 山岸	●19:00-19:30 △BRO1ROCK4 山岸	●19:00-19:30 △BRO1ROCK4 山岸	●19:00-19:30 △BROHOUSE2 山岸	●18:00-19:00 △ヨガB 尾花	●18:00-19:00 △ヨガB 尾花	●18:00-19:00 △ヨガB 尾花	●18:00-19:00 △ヨガB 尾花	●18:30-19:30 △BROWA3 小沼	●19:00-20:10 △ヨガB 山下			
●19:00-20:00 △美尻 スクリーン(JO)( )			●19:30-20:00 △ビラControlF 菊地	●19:30-20:30 △ヨガB 中川	●20:15-20:45 △ビラWaist+ 小沼	●20:15-20:45 △ビラWaist+ 小沼	●20:15-20:45 △ビラWaist+ 小沼	●20:15-20:45 △ビラWaist+ 小沼	●19:00-19:30 △ヨガB 尾花	●19:30-20:30 △ヨガB 尾花	●19:45-20:45 △サウドA スクリーン 新井	●19:50-20:40 △サウドA スクリーン 新井	●19:50-20:40 △サウドA スクリーン 新井	●19:50-20:40 △サウドA スクリーン 新井	●19:45-20:45 △ビラLower+ 高橋	●19:45-20:45 △ビラLower+ 高橋	●19:45-20:45 △ビラLower+ 高橋
●20:30-21:20 △ビラ&L+ 菊地			●20:30-21:20 △ビラ&L+ 菊地		●21:00-22:00 ネイチャースクリーン 中川	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野	●21:00-22:00 △ヨガB 地野

定休日

## 【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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dトックス	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸ヨガ	60分
2	上半身スキリ初級	上半身スキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガフロー【A】	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJヨガビギナー【A】	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎カーブリガ	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	ネイチャーヨガ	ネイチャーフィールドヨガ	60分
2.5	波動ヨガ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	AJヨガ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	ニワテ	ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スキリ中級	上半身スキリヨガ中級	60分
3	AJ PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	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	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анс	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバанс	70分

強度	レッスン名	時間
2	△ヨガフローリア	60分
2.5	△ネイチャ―	60分
2.5	△ホットピラ	60分
2.5	△ヨガB	60分
3	△お腹	60分
3	△サウンドE	60分
3	△美尻	60分
3	△PW初級	60分
3	△サウンドA	60分
3	△骨盤	60分
3	△ニ/ウデ	60分
3	△美脚	60分
3.5	△ヨガフローB	60分
3.5	△開脚	60分
3.5	△ジョイフル	60分
4	△エナジー	60分

### 【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名	時間
4	◆BRO1ROCK2 BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK4 BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2CNM2 BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HOUSE BRO3_HOUSE(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	⑩ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	⑩ビラB+	Basic+	50分
2.5	⑩ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	⑩ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	⑩ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	⑩ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	ホットビラUpper+	【ホット】Upper Body Make-up+	50分
2.5	ホットビラLower+	【ホット】Lower Body Make-up+	50分
3	⑩ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑩ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑩ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑩ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑩ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑩ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑩ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑩ビラControlF	Control Flow	30分

【ボイナビ】

講座	レッスン名	時間
3.5	▽BROMIX5【ボイナビ】BRO_MIX5(サンド/バッグ)	30分
3.5	▽BROROCK5【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンド/バッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6【ボイナビ】BRO_MIX6(サンド/バッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンド/バッグ)	30分
3.5	▽BROWA3【ボイナビ】BRO_WA3(サンド/バッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンド/バッグ)	30分
4	▽BRO1WA2【ボイナビ】BRO1_WA2(サンド/バッグ)	30分

強度	レッスン名	時間
4	▽BROMGAGA【[ボイナビ]BRO1.GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK4【[ボイナビ]BRO1.ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX7【[ボイナビ]BRO1.MIX7(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MJ【[ボイナビ]BRO1.MJ(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA【[ボイナビ]BRO1.WA(サンドバック)	30分
4.5	▽BRO2HH【[ボイナビ]BRO2.HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2【[ボイナビ]BRO2.CNM2(サンドバッグ)	30分
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
4.5	▽BRO2STR【[ボイナビ]BRO2.STR(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
7(金) 10:00~11:00	2.5	おうし座満月のヨガ～安定～	木村友美
15(土) 15:00~16:00	5	限界突破リトリート	山岸佑太
16(日) 15:00~16:00	4.5	BRO2 STR解説	瀧谷友里絵
16(日) 17:00~18:00	2.5	ピラBasic セミバーソナル	桶本真穂
18(火) 09:00~10:00	3.5	ゆるゆるアシュタンガヨガ	高橋友子
23(日) 13:30~14:30	3.5	バランスマスターYoga～土台から感じる心身の安定～	須賀優香
26(水) 19:30~20:30	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	須賀優香
28(金) 11:00~12:00	2	クリスマスリースを作ろう！！	駒込ひとみ
28(金) 18:30~19:30	2	クリスマスリースを作ろう！！	駒込ひとみ
29(土) 18:30~19:30	5	SPフォーム練習	山岸佑太
29(土) 20:15~21:15	3	1dayリトリート	

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
6(木) 10:00~11:00	2	AUTUMNパークヨガ～秋空の下で～	尾花唯
8(土) 09:00~10:00	1.5	陰ヨガ～自分と向き合う～	地野紗瑛香
23(日) 16:30~17:30	4.5	【3時間WS】アドバンス解説講座	須賀優香
28(金) 15:00~16:00	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	須賀優香

【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
8(土) 17:00~18:30	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	山口理奈
9(日) 10:30~12:00	3	【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	中西春城



【注意事項】

- … 常温レッスン
  - ★ … マスタークラス
  - ◇ … スクリーンヨガ
  - ◆ … 踏面キックボクシング
  - ▽ … ポイナビ
  - 10分 … 10分講座
  - △ … 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)
- 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。



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

