2026年2月レッスンスケジュール LAVA 浜田山店(全スタジオ:男女共用)

※2026年02月26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 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 鈴木	10分 08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内									定休日	08:00-09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 須田	10分 08:00-08:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菊川					●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田		
	●09:30-10:30 美尻 北嶋	10分 ●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 石坂	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	09:00-10:10 ★アーム 須田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石坂	●09:00-10:00 睡眠 北嶋	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 鈴木	●09:00-10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 石坂	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中田		●09:30-10:30 お腹 須田	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	09:30-10:30 開脚 北嶋	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田	09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 石坂	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●09:00-10:00 肩こり 荻田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	09:30-10:30 開脚 北嶋	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内
	11:00-12:00 SP 佐藤	10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗcore 鈴木	●10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 石坂	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田	●10:30-11:30 美脚 須田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	10:30-11:30 開脚 北嶋	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木 10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木	●10:30-11:30 お腹 石坂	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菊川		●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 菊川	11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 菊川	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 石坂	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	10:30-11:30 PW初級 荻田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●10:30-11:30 美尻 中田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田
	12:30-13:30 エナジーフロー 佐藤	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田 10分 13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山 ●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 須田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 須田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石坂			●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川 ●13:30-14:30 お腹 中田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田		●12:30-13:30 美尻 中田	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	10分 12:30-13:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 菊川	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石坂	●12:00-13:00 お腹 中田 ●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田 10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	10分 ●12:30-13:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 菊川	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田 10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河内	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田
	●14:00-15:00 お腹 河内	10分 14:20-14:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木										14:00-15:00 SP 佐藤	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●14:00-15:00 睡眠 北嶋	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石坂					●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内		
	15:30-16:30 睡眠 北嶋	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田										15:30-16:30 エナジーフロー 佐藤	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田	●16:00-17:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川				15:30-16:30 ｻｳﾝﾄﾞA 菊川	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	15:00-15:45 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ45 佐藤 16:15-17:00 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ45 佐藤	
	●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田		10分 17:40-18:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田			●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内		●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 石坂	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	17:00-18:00 SP 佐藤	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 石坂	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田			●17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内		10分 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鈴木
	18:30-19:30 SP 鈴木	10分	18:00-19:00 PW初級 荻田	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鈴木	●18:00-19:00 骨盤 荻田	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田 10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	18:30-19:30 ﾈｲﾁｬｰ 菊川	10分 18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 河内	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田		●18:30-19:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 石坂	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木				10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	18:00-19:00 PW中級 中田	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石坂			●17:50-18:50 お腹 須田	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木
			●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●20:00-21:00 お腹 菊川	10分 ●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●19:30-20:30 美尻 北嶋	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田					10分 19:15-20:15 SP 佐藤	10分 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田	●19:30-20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 菊川	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石坂			19:20-20:30 ★アーム 須田	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木
			●21:00-22:00 骨盤 荻田	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中田	●21:00-22:00 肩こり 荻田	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田			●21:00-22:00 睡眠 北嶋	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田					20:45-22:00 MYB 佐藤	10分 20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田	10分 ●21:00-22:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 菊川	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石坂			●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 須田	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木

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	Aスタジオ	Bスタジオ
10分 13:00-14:00 SP 鈴木		08:00-09:00 AMY 鈴木	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石坂	●08:00-09:00 お腹 須田	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田											08:00-09:00 開脚 北嶋	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●08:00-09:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石坂	08:00-09:00 SP 佐藤	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田		
		●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 鈴木	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	10分 ●09:30-10:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 鈴木	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●09:00-10:00 美脚 須田	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中田	●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 菊川	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	09:00-10:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 佐藤	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菊川	●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内			●09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 菊川	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	09:30-10:30 SP 佐藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●09:00-10:00 美尻 中田	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木
		●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	11:00-12:10 ★アーム 須田	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 須田	10分 10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田 10分 11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 菊川	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	10:40-11:40 SP 佐藤	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●10:30-11:30 お腹 菊川	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田			●11:00-12:00 お腹 中田	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 石坂	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	11:00-12:00 ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ 佐藤	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田	10:30-11:30 骨盤 中田	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内 10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 鈴木
		12:30-13:30 SP 佐藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石坂	12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木			●12:00-13:00 お腹 菊川	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●12:10-13:10 睡眠 北嶋	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菊川	10分 ●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 菊川	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内			●12:30-13:30 睡眠 北嶋	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	12:30-13:30 FS-B 須田	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 河内	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中田	12:00-13:00 背中美人 河内	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木
		10分 ●14:00-15:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 菊川	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石坂	14:00-15:00 SP 須田	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内			●13:30-14:30 肩こり 荻田		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋			●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田			●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木	●14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 菊川	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田		
		●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 河内	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内					15:00-15:45 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ45 佐藤						15:20-16:30 ★アーム 須田	10分 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木 10分 16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 鈴木	10分 ●15:30-16:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 鈴木	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●15:30-16:30 美尻 北嶋	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田		
		17:00-18:00 FS-P 菊川	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	17:00-18:00 開脚 北嶋	10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗcore 鈴木 10分 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木			●16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 石坂	10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 鈴木	16:15-17:00 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ45 佐藤			10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田			10分 ●17:00-18:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 須田	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 鈴木	●17:00-18:00 お腹 須田	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●17:00-18:00 背中美人 河内	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田		10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菊川
10分 19:00-20:00 SP 鈴木		19:00-20:00 SP 菊川		●18:30-19:30 お腹 河内		18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗcore 鈴木 10分 19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 鈴木	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 石坂	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石坂	●18:00-19:00 美尻 石坂	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	18:00-19:00 SP 菊川		●18:30-19:30 ﾖｶﾞB 中田	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	18:30-19:40 ★アーム 須田	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	18:00-19:00 開脚 北嶋	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田
						●20:00-21:00 背中美人 河内	10分 ●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	19:30-20:30 AMY 鈴木	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●19:30-20:30 骨盤 中田	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 石坂	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 秋山	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田							●19:30-20:30 美律 菊川	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田
								●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●21:00-22:00 肩こり 荻田	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石坂	21:00-22:00 SP 須田	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中田							●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田

25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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
						●08:00-09:00 背中美人 河内	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田
●09:00-10:00 美脚 須田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田			●09:30-10:30 お腹 河内	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田
●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 須田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 石坂	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 河内	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田			●11:00-12:00 肩こり 荻田	10分 11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 鈴木
12:00-13:00 FS-D 須田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 河内	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		10分 13:00-14:00 SP 鈴木	●12:30-13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 鈴木	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田 10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 菊川
●13:30-14:30 お腹 石坂	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	13:30-14:15 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ45 佐藤				●14:00-15:00 美律 菊川	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田
		15:00-16:00 SP 佐藤				●15:30-16:30 美尻 石坂	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田
●16:00-17:00 ﾈｲﾁｬｰ 菊川	10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	●16:30-17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 菊川				17:00-18:00 AMY 鈴木	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 須田
●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 菊川	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●18:00-19:00 お腹 菊川	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋		10分 19:00-20:00 SP 鈴木	18:30-19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 菊川	10分 18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 須田
19:00-20:00 PW上級 海野	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋				
20:30-22:00 WS 海野	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 鈴木	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋				

【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	ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	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	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	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
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	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
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
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名		時間
2	◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30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)	11:00-12:00	3.5	肩あたまスッキリ！カレンとピンチャ練★	佐藤華蓮
1(日)	18:30-19:30	2.5	【3時間】ストレッチバンドで身体のコントロール力アップへ	鈴木ひとみ
7(土)	14:00-15:00	5	BORN TO YOG★	佐藤華蓮
8(日)	17:00-18:00	2.5	Deep Hip Release　～極上のおしりヨガ～	佐藤華蓮
9(月)	19:15-20:15	2.5	Deep Hip Release　～極上のおしりヨガ～	佐藤華蓮
13(金)	13:00-14:00	1.5	【3時間】耳つぼ×アーユルヴェーダで整うカラダと心	鈴木ひとみ
13(金)	19:00-20:00	2.5	【3時間】ストレッチバンドで身体のコントロール力アップへ	鈴木ひとみ
14(土)	12:30-13:30	2	ブロックでのびのびヨガ	佐藤華蓮
14(土)	19:00-20:00	2.5	【￥15000】有料3時間 開脚フローヨガ徹底解説	菊川美優
15(日)	14:00-15:00	4	vinyasa yoga ~bird~	須田彩音
18(水)	10:40-11:40	5	BORN TO YOG★	佐藤華蓮
19(木)	21:00-22:00	4	vinyasa yoga ~bird~	須田彩音
20(金)	18:00-19:00	2.5	【有料・3時間】セミパーソナル　ピラティス	菊川美優
23(月)	08:00-09:00	2.5	Deep Hip Release　～極上のおしりヨガ～	佐藤華蓮
23(月)	09:30-10:30	3.5	肩あたまスッキリ！カレンとピンチャ練★	佐藤華蓮
26(木)	15:00-16:00	2.5	Deep Hip Release　～極上のおしりヨガ～	佐藤華蓮
27(金)	13:00-14:00	3	【3時間】ピラティスリトリート「背中が変わると呼吸が変わる」	鈴木ひとみ
27(金)	19:00-20:00	3	【3時間】ピラティスリトリート「背中が変わると呼吸が変わる」	鈴木ひとみ

【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
25(水)	20:30-22:00	3	【￥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	海野麻雪

◎ … 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
▽ … ポイナビ
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