2026年4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04月08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(水)		2日(木)		3日(金)	4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	11日(土)		12日(日)		13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	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
	●09:00–10:00 美尻 植村	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	定休日	●08:00–09:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 ●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	●08:00–09:00 美尻 北嶋	10分 08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●09:00–10:00 骨盤 植村	10分 09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●09:00–10:00 お腹 真崎	10分 09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	09:00–10:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 中前	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	定休日	08:00–09:00 PW中級 中田	10分 ●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●08:00–09:00 美律 中前	10分 ●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内
	●10:30–11:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	10:30–11:30 開脚 北嶋	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前		●11:00–12:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●10:30–11:30 リラックス 植村	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中田	●10:30–11:30 肩こり 真崎	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●10:30–11:30 美律 中前	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	10:30–11:30 PW初級 荻田	10分 ●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前		11:00–12:00 開脚 北嶋	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	11:20–12:35 MYB 中前	10分 ●10:40–11:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	●10:30–11:30 骨盤 植村	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内
	12:00–13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 中前	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●12:00–13:00 背中美人 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前		12:30–13:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 長谷部	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	12:30–13:30 PW初級 荻田	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	12:00–13:00 肩こり 真崎	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	12:00–13:00 ﾖｶﾞB 河内	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 真崎	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田				12:30–13:30 背中美人 河内	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	13:00–14:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 長谷部	10分 ●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	12:00–13:00 PW初級 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内
	●13:30–14:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 中前	10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	●13:30–14:30 リラックス 植村	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内		14:00–15:00 PW初級 植村	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●14:00–15:00 リラックス 中田	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	●13:30–14:30 お腹 真崎	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	10分 ●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前		●13:30–14:30 美尻 真崎	10分 13:50–14:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田				14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	14:20–15:20 エナジー 長谷部	10分 ●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎		
	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 荻田		●16:00–17:00 ﾖｶﾞB 河内	10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎		●15:30–16:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●15:30–16:30 下半身ｷﾚｲ初級 中田	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部						15:00–15:45 WS 佐藤			15:30–16:30 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	15:40–16:40 開脚 北嶋	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田		
	●16:30–17:30 肩こり 荻田	10分 ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	17:30–18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 長谷部	10分 ●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎		●17:00–18:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 北嶋	10分 ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●17:00–18:00 美律 中前	10分 17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部				10分 17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部	16:30–17:30 PW初級 植村	10分	16:15–17:00 WS 佐藤		●17:00–18:00 背中美人 植村	10分 ●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●17:00–18:00 お腹 河内	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●17:00–18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前
	●18:00–19:00 骨盤 長谷部	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	19:00–20:30 WS 菅原	10分 ●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田						●17:50–18:50 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 荻田	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	●18:00–19:00 美脚 中前	10分 ●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長谷部	●18:00–19:00 骨盤 植村	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	18:30–19:30 ｴﾅｼﾞｰ 佐藤	10分 ●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋				●18:30–19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 北嶋	10分 ●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前
	19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 長谷部	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内		10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田						19:15–20:30 MYB 中前	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 19:50–20:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部	19:30–20:30 開脚 北嶋	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●20:00–21:00 お腹 河内	10分 ●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋				20:00–21:00 開脚 北嶋	10分 ●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前
	●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	10分 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●21:00–22:00 お腹 長谷部							●21:00–22:00 美律 中前	10分 20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	21:00–22:00 PW初級 植村	10分 ●20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷部	●21:00–22:00 睡眠 北嶋	10分 21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内							

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)		26日(日)		27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	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
●09:00-10:00 美脚 中前 10分	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎 10分	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	09:00-10:00 開脚 北嶋	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	定休日	08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	08:00-09:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●09:00-10:00 肩こり 荻田	10分 09:00-09:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●09:00-10:00 お腹 中田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	臨時休業	臨時休業	定休日	●08:00-09:00 美尻 北嶋	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	08:00-09:00 お腹 真崎	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田
10:30-11:30 ｼｮｲﾌﾙ 中前 10分	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●10:30-11:30 美尻 真崎 10分	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎		●09:30-10:30 美尻 中田	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	09:30-10:30 ｼｮｲﾌﾙ 中前	10分 09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田	10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 真崎	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中田	10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋			●09:30-10:30 睡眠 北嶋	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	●09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田	10分	
12:00-13:00 ｶﾗﾀﾞ'ほぐし 中前 10分	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	12:00-13:00 開脚 北嶋 10分	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●12:00-13:00 ﾖｶﾞ'B 真崎	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内		●11:00-12:00 背中美人 植村	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	●11:00-12:00 肩こり 荻田	10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 中田		10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田					●11:00-12:00 骨盤 荻田	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田
13:30-14:30 PW初級 植村 10分				●13:30-14:30 睡眠 北嶋	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内		●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	●12:00-13:00 骨盤 植村	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	13:30-14:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前				12:30-13:30 PW初級 荻田	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 植村	
●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村 10分				●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 中田			13:50-15:05 MYB 中前	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内							●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	●14:00-15:00 背中美人 河内	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	13:30-14:40 WS 佐藤	
●18:00-19:00 背中美人 植村 10分	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 長谷部 10分	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	18:00-19:00 PW中級 中田	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田		15:30-16:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●15:30-16:30 背中美人 河内	10分 15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎							●15:30-16:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	15:30-16:45 MYB 中前	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	15:00-15:45 WS 佐藤	
●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 中田 10分	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長谷部	●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部 10分	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗcore 中田 10分 ●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中田	19:30-20:40 WS 板垣劉	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田		●18:30-19:30 骨盤 荻田	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	17:00-18:00 お腹 河内	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	18:30-19:30 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●17:30-18:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田			●17:00-18:00 お腹 中田	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	18:00-19:00 ｼｮｲﾌﾙ 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内
21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	21:00-22:00 PW上級 長谷部	10分 21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	21:00-22:10 WS 板垣劉	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田						●20:00-21:00 美律 中前	10分 ●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 真崎 20:30-22:00 WS 大城	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田 10分 21:20-21:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田					●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内
																				●21:00-22:00 美律 中前	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内

28日(火)		29日(水)		30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
		●08:00-09:00 背中美人 植村	10分 08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田		
09:00-10:00 PW初級 植村	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●09:30-10:30 美尻 植村	10分 09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●09:00-10:00 背中美人 河内	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田
			10分 10:20-10:50 ◎ﾋﾞﾗcore 中田		
●10:30-11:30 骨盤 植村	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	11:00-12:00 PW中級 長谷部	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田
●12:00-13:00 お腹 中田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田
				●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中前	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋
		14:00-15:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 長谷部	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真﨑		
		15:40-16:55 MYB 中前	10分 ●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真﨑		10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋
			16:30-17:30 SP 長谷部		10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋
		●17:10-18:10 美律 中前		17:00-18:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	
●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●18:30-19:30 ﾈｲﾁｬｰ 中前		18:30-19:30 美尻 植村	
19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田			20:00-21:00 PW初級 植村	
21:00-22:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田				

【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	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	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	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
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	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそり二の腕ヨガ	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	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	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
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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	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
29(水)	16:30-17:30	2.5	【限定5名￥13000】ゼロから始めるマシピラ徹底解説3時間	長谷部真由

【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
2(木)	19:00-20:30	2.5	【￥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	菅原伶美
9(木)	15:00-15:45	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
9(木)	16:15-17:00	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
12(日)	09:30-11:00	2	【￥3000】ブロックでのびのびヨガ90～股関節編～	佐藤華蓮
16(木)	19:30-20:40	3	【￥3000】Moon Healing Yoga ～balance～	板垣劉真衣
16(木)	21:00-22:10	3.5	【￥3000】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
21(火)	20:30-22:00	3	【￥2400】体幹強化♪やってみようジャンプスルー！飛・浮・支	大城若菜
27(月)	13:30-14:40	5	【￥2400】BORN TO YOG～70min～(常温)	佐藤華蓮
27(月)	15:00-15:45	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮

◎ … 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