2026年6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05月22日02:07 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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	13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	–	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 背中美人 真崎	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 中前	10分 08:00–09:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部 10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷部	09:00–10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部		08:00–09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●08:00–09:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 ●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金	●09:00–10:00 肩こり 荻田	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中田	09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 08:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田	08:00–09:00 開脚 北嶋	10分 ●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前
	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 真崎	10分 11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田	10:30–11:30 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部	●10:30–11:30 美律 中前	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎	●10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷部		●09:30–10:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 ●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●10:30–11:30 骨盤 植村	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金	10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	10:30–11:30 PW中級 中田	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●09:30–10:30 美尻 北嶋	10分 09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前
	●12:00–13:00 美尻 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前		●12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●12:00–13:00 美尻 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長谷部		●11:00–12:00 肩こり 長谷部	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●12:00–13:00 美尻 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●12:00–13:00 睡眠 北嶋	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金			●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	11:00–12:15 MYB 中前	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内
	●13:30–14:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村									●12:30–13:30 背中美人 長谷部	10分 12:40–13:10 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●12:30–13:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内				10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前					●12:45–13:45 お腹 河内	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田
	15:00–15:45 WS 佐藤	10分 ●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内				10分 ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田				●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長谷部	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田				10分 ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前					●14:15–15:15 背中美人 河内	10分 14:20–14:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部
	16:15–17:00 WS 佐藤	10分 ●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●16:30–17:30 美尻 真崎							●15:30–16:30 ﾈｲﾁｬｰ 中前	10分 15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田 10分 16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●15:30–16:30 背中美人 河内	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田									●15:45–16:45 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田
	●17:30–18:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村									●17:00–18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	17:00–18:00 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 ●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●17:00–18:00 ﾈｲﾁｬｰ 中前	10分 ●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内					17:00–18:00 開脚 北嶋	10分 ●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	17:15–18:15 PW上級 長谷部	10分 ●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田
	19:00–20:00 SP 佐藤	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	●18:00–19:00 背中美人 真崎	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●18:00–19:00 下半身ｷﾚｲ初級 中田	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋						●18:30–19:30 美脚 中前	10分 ●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●18:00–19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●18:30–19:30 背中美人 河内	10分 ●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	18:30–19:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部		
		10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷部	●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	19:30–20:30 開脚 北嶋	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋						●20:00–21:00 ﾖｶﾞB 中前	10分 20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	19:30–20:30 背中美人 植村	10分 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●20:00–21:00 ﾖｶﾞB 河内	10分 ●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	20:00–21:00 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 20:20–20:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部		
	20:30–22:00 WS 佐藤	10分 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●21:00–22:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋								21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内						

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)
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 美律 中前	10分 08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田										●08:00–09:00 骨盤 荻田	10分 ●08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	●08:00–09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田									
09:30–10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 中前	10分 09:50–10:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●09:00–10:00 背中美人 植村	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●09:00–10:00 リラックス 荻田	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	09:00–10:00 開脚 北嶋	10分 09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部	●09:00–10:00 睡眠 北嶋	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎		●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 荻田	10分 09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●09:00–10:00 お腹 真崎	10分 09:20–09:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 高岸	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●09:00–10:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 中前	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	
●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 中田	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●10:30–11:30 美尻 植村	10分 10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	10:30–11:30 PW初級 荻田	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	10:30–11:30 開脚 北嶋	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎		●11:00–12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河内	10分 ●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	●11:00–12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	10分 11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	10:30–11:30 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 10:50–11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	10:30–11:30 ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ 高岸	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	10:30–11:30 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●10:30–11:30 リラックス 中田	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	
●12:30–13:30 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	12:00–13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●12:00–13:00 リラックス 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	12:00–13:00 PW初級 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	●12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 中田	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎		●12:30–13:30 ﾈｲﾁｬｰ 真崎	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長谷部	10分 ●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎	12:00–13:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 中前	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中田	●12:00–13:00 リラックス 植村	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●12:00–13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 真崎	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	
●13:30–14:30 骨盤 植村		●13:30–14:30 背中美人 植村		13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田															10分 13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内		10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎				
●14:00–15:00 お腹 真崎	10分 14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田									定休日	●14:00–15:00 肩こり 真崎	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	14:00–15:10 WS 村上	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎							15:00–15:45 WS 佐藤		定休日
15:30–16:40 WS 須賀	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田			●16:30–17:30 リラックス 中田							●15:30–16:30 美尻 植村	10分 15:50–16:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	15:40–16:55 MYB 中前	10分 16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内			16:30–17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 植村		●16:30–17:30 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 ●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	16:15–17:00 WS 佐藤		
●17:10–18:10 ﾈｲﾁｬｰ 真崎	10分 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田							17:00–18:00 背中美人 植村	10分 17:20–17:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田		●17:00–18:00 背中美人 植村	10分 ●17:10–18:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中田	17:25–18:25 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●17:25–18:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内								
		18:00–19:00 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	●18:00–19:00 骨盤 中田	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 中田	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	18:30–19:30 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田						●18:00–19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 中前	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	●18:00–19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 長谷部	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 ●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荻田	●18:00–19:00 美律 中前	10分 18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	
		19:30–20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●19:30–20:30 美律 高岸	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田	●20:00–21:00 骨盤 植村	10分 20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田		●19:30–20:30 美尻 植村	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	19:30–20:30 PW中級 長谷部	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北嶋	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●19:30–20:30 リラックス 植村	10分 ●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	
		●21:00–22:00 美律 中前	10分 21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 高岸	10分 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河内	10分 ●20:35–21:25 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田					10分 21:15–22:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長谷部	●21:00–22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部	10分 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●21:00–22:00 美尻 北嶋	10分 21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●21:00–22:00 骨盤 植村	10分 ●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	

27日(土)		28日(日)		29日(月)		30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
●08:00-09:00 ﾖｶﾞB 河内	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	08:00-09:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋				
				09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●09:00-10:00 美尻 真崎	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金
●09:30-10:30 背中美人 河内	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	09:30-10:45 MYB 中前	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎				
				●10:30-11:30 背中美人 植村	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●10:30-11:30 お腹 真崎	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金
●11:00-12:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷部	●11:15-12:15 美尻 真崎	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋				
				●12:00-13:00 美律 高岸	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 真崎	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金
●12:30-13:30 お腹 真崎	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高岸	●12:45-13:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 真崎	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋				
				●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 高岸			
●14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田	●14:15-15:15 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田				
15:30-16:30 エナジーフロー 高岸	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	15:45-16:45 PW初級 植村	10分 15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田				
				●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長谷部			10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田
16:50-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 長谷部	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田	●17:15-18:15 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田				
				●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 北嶋	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田
				●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●19:30-20:30 睡眠 北嶋	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内
				●21:00-22:00 骨盤 荻田	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	21:00-22:00 開脚 北嶋	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内

【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	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	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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
1(月)	19:00-20:00	2.5	Deep Hip Release　～極上のおしりヨガ～	♛ 佐藤華蓮

【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
1(月)	15:00-15:45	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	♛ 佐藤華蓮
1(月)	16:15-17:00	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	♛ 佐藤華蓮
1(月)	20:30-22:00	5	【￥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	♛ 佐藤華蓮
14(日)	15:30-16:40	3	【￥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	♛ 須賀優香
21(日)	14:00-15:10	3	【￥2000】凪のヨガ～瞑想を深める～	♛ 村上里菜
25(木)	15:00-15:45	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	♛ 佐藤華蓮
25(木)	16:15-17:00	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)

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