2026年7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07月21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(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
						08:00-09:00 サウンドE 植村	10分 08:20-09:10 ◎ピラH&L+ 河内	08:00-09:00 美尻 中田	10分 08:20-09:10 ◎ピラUpper+ 北嶋										●08:00-09:00 ヨガビギナー 北嶋	10分 ●08:20-09:10 ◎ピラLower+ 真崎	08:00-09:00 PW初級 植村	10分 08:20-09:10 ◎ピラB+ 荻田		
	09:00-10:00 サウンドA 中前	10分 09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 真崎	09:00-10:00 ヨガフローB 中田	10分 09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 真崎		●09:30-10:30 背中美人 植村	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラUpper+ 河内	●09:30-10:30 美腸力 中田	10分 09:50-10:20 ◎ピラRefCore 荻田	●09:00-10:00 Dデトックス 北嶋	10分 ●09:10-10:00 ◎ピラUpper+ 中田	●09:00-10:00 美腸力 長谷部	10分 09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 河内	●09:00-10:00 ネイチャー 中前	10分 ●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 河内	●09:00-10:00 ハーモニックBY 中前	10分 09:20-10:10 ◎ピラB+ 荻田		●09:30-10:30 ヨガフローリラ 北嶋	10分 09:50-10:40 ◎ピラH&L+ 真崎	●09:30-10:30 美尻 植村	10分 ●09:50-10:40 ◎ピラLower+ 荻田	●09:00-10:00 ヨガビギナー 荻田	10分 ●09:20-10:10 ◎ピラB+ 河内
	●10:30-11:30 ハーモニックBY 中前	10分 ●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 北嶋	●10:30-11:30 美腸力 中田	10分 ●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 真崎		11:00-12:00 サウンドA 中前	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラB+ 河内	11:00-12:00 肩こり 荻田	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 北嶋	10:30-11:30 開脚 北嶋	10分 10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 中田	●10:30-11:30 ニノウデ 長谷部	10分 ●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 河内	●10:30-11:30 美律 中前	10分 10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 河内	10:30-11:30 サウンドA 中前	10分 ●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 荻田		11:00-12:00 開脚 北嶋	10分 ●11:20-12:10 ◎ピラWaist+ 長谷部	●11:00-12:00 ニノウデ 長谷部	10分 11:20-12:10 ◎ピラH&L+ 荻田	10:30-11:30 PW初級 荻田	10分 ●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 河内
	12:00-13:00 サウンドE 植村	10分 12:20-13:10 ◎ピラB+ 真崎	●12:00-13:00 上半身スッキリ初級 長谷部	10分 ●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 真崎		●12:30-13:30 美腸力 中前	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 荻田	●12:30-13:30 ヨガビギナー 荻田	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラUpper+ 北嶋			12:00-13:00 PW初級 荻田	10分 ●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 河内	●12:00-13:00 美腸力 中田	10分 ●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 河内	12:00-13:00 お腹 真崎	10分 12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 荻田		●12:30-13:30 お腹 真崎	10分 ●12:50-13:40 ◎ピラB&A+ 長谷部	●12:30-13:30 美腸力 長谷部	10分 ●12:40-13:30 ◎ピラUpper+ 真崎	●12:00-13:00 美尻 植村	10分 ●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 河内
	●13:30-14:30 ネイチャー 植村		13:30-14:30 リンパリフレッシュ 長谷部			14:00-15:00 リンパリフレッシュ 真崎	10分 14:20-14:50 ◎ピラRefCore 荻田	14:00-15:00 リラックス 植村	10分 14:20-15:10 ◎ピラLower+ 中前			●13:30-14:30 リラックス 荻田		13:30-14:30 お腹 中田		●13:30-14:30 ネイチャー 真崎			●14:00-15:00 美腸力 中前	10分 ●14:20-15:10 ◎ピラUpper+ 長谷部	14:00-15:00 ネイチャー 真崎	10分 14:10-15:00 ◎ピラLower+ 河内	13:30-14:30 サウンドE 植村	
	15:00-16:00 開脚 北嶋	10分 15:15-15:45 ◎ピラRefBody 長谷部	●15:00-16:00 美律 中前			●15:30-16:30 骨盤 荻田	10分 ●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 中田	●15:30-16:30 ネイチャー 植村	10分 ●15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 中前	15:00-15:45 WS 佐藤				●15:00-16:00 骨盤 植村					15:30-16:30 エナジー 中前	10分 15:50-16:40 ◎ピラH&L+ 河内	●15:30-16:30 リンパリフレッシュ 河内	10分 ●15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 北嶋		
	●16:30-17:30 リンパリフレッシュ 長谷部					17:00-18:30 WS 内藤	10分 17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 中田	17:00-18:00 骨盤 植村	10分 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 中前	16:15-17:00 WS 佐藤		●16:30-17:30 Dデトックス 北嶋		16:30-17:30 背中美人 植村		●16:30-17:30 美腸力 長谷部			●17:00-18:00 骨盤 植村	10分 ●17:20-18:10 ◎ピラB+ 河内	17:00-18:00 サウンドA 河内	10分 17:20-18:10 ◎ピラLower+ 北嶋	16:30-17:30 サウンドA 中前	
	●18:00-19:00 美腸力 長谷部	10分 ●18:20-19:10 ◎ピラB+ 河内	18:00-19:00 ジョイフル 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 荻田			10分 18:10-18:40 ◎ピラcore 中田			●18:30-19:30 美腸力 中前	10分 ●18:50-19:40 ◎ピラWaist+ 荻田	18:00-19:00 開脚 北嶋	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 真崎	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 長谷部	10分 18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 北嶋	18:00-19:00 エナジー 長谷部	10分 18:20-18:50 ◎ピラcore 中田		18:30-19:30 リラックス 植村	10分 18:50-19:40 ◎ピラLower+ 河内			●18:00-19:00 美腸力 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 中田
	●19:30-20:30 ヨガフローリラ 荻田	10分 ●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 河内	●19:30-20:30 ヨガビギナー 北嶋	10分 19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 荻田						●20:00-21:00 美律 中前	10分 ●20:20-21:10 ◎ピラLower+ 荻田	●19:30-20:30 骨盤 植村	10分 ●19:50-20:40 ◎ピラB+ 真崎	19:30-20:30 開脚 長谷部	10分 ●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 北嶋	●19:30-20:30 ヨガフローリラ 北嶋	10分 ●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 中田						19:30-20:30 開脚 北嶋	10分 ●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 中田
	21:00-22:00 肩こり 荻田	10分 21:20-22:10 ◎ピラH&L+ 河内	21:00-22:00 ヨガフローリラ 北嶋	10分 21:20-22:10 ◎ピラWaist+ 荻田								21:00-22:00 サウンドE 植村	10分 21:20-22:10 ◎ピラH&L+ 真崎	21:00-22:00 上半身スッキリ中級 長谷部	10分 21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 北嶋	21:00-22:00 開脚 北嶋	10分 21:20-21:50 ◎ピラTotalBody 中田						●21:00-22:00 美尻 北嶋	10分 21:20-21:50 ◎ピラcore 中田

定休日

定休日

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)	
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 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	●09:00-10:00 お腹 真崎	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	09:00-10:00 ｼｮｲﾌﾙ 中前	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	定休日	10分 08:00-09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	08:00-09:15 MYB 中前	10分 08:20-08:50 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●08:00-09:00 骨盤 植村	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前			09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	09:00-10:00 開脚 北嶋	10分 09:10-09:40 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	09:00-10:00 PW中級 長谷部	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	08:00-09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	08:00-09:00 ｼｮｲﾌﾙ 中前	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋
●10:30-11:30 背中美人 植村	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷部	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 真崎	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●10:30-11:30 Dﾃﾞｯｸｽ 北嶋	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前		●09:30-10:30 骨盤 中田	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田	09:45-10:45 ｴﾅｼﾞｰ 中前	10分 ●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	09:30-10:30 PW初級 植村	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河内	●10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ初級 中田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●10:30-11:30 Dﾃﾞｯｸｽ 北嶋	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●10:30-11:30 肩こり 長谷部	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●09:30-10:30 美尻 植村	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	09:30-10:45 MYB 中前	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋
12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部	●12:00-13:00 美腸力 長谷部	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 荻田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前		●11:00-12:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	●11:05-12:05 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中前	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●11:00-12:00 背中美人 河内	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前							●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河内	●11:30-12:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋
●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 河内		13:30-14:30 PW中級 長谷部					●12:30-13:30 お腹 真崎	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷部	●12:30-13:30 骨盤 長谷部	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 荻田 10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎	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 お腹 河内	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●12:00-13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●12:30-13:30 骨盤 中田	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	●13:00-14:00 美尻 植村	10分 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 長谷部
	10分 ●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田						●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 真崎	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 荻田	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 真崎	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田							●14:00-15:00 Dﾃﾞｯｸｽ 北嶋	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	15:00-16:30 WS 佐藤	10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷部
	10分 16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 中田					●15:30-16:30 美尻 植村	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	10分 15:30-16:30 PW初級 荻田	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●15:30-16:30 お腹 真崎	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田							●15:30-16:30 肩こり 荻田	10分 15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎		10分 ●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田
				●17:00-18:00 骨盤 荻田	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中田		●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 植村	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 河内		●17:00-18:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田							17:00-18:00 PW初級 荻田	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	●17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田
18:00-19:00 骨盤 荻田	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荻田	●18:30-19:30 お腹 真崎	10分 18:50-19:20 ◎ﾋﾞﾗcore 中田								10分 ●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 真崎	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長谷部	●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●18:00-19:00 背中美人 植村	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前				
●19:30-20:30 美腸力 中田	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	●19:30-20:30 背中美人 河内	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 荻田	●20:00-21:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田								●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 中前	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長谷部	●19:30-20:30 肩こり 真崎	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●19:30-20:30 美尻 植村	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前				
21:00-22:00 お腹 中田	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田										●21:00-22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 真崎	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河内	●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前				

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31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	-
●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 真崎	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河内	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前	●09:00-10:00 肩こり 荻田	10分 09:20-09:50 ◎ﾋﾞﾗcore 中田	09:00-10:00 PW初級 荻田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	定休日
●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 真崎	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河内	10:30-11:30 背中美人 河内	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中田	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 荻田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	
12:00-13:00 PW初級 荻田	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内			●12:00-13:00 お腹 河内	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 中田	●12:00-13:00 美尻 植村	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	
						●16:30-17:30 背中美人 植村	10分 ●16:50-17:40 ◎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H&L+ 長谷部	●18:30-19:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村	10分 ●18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 真崎	●18:00-19:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞぐし 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋	●18:00-19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内	
●19:30-20:30 骨盤 植村	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長谷部	●20:00-21:00 美尻 植村	10分 ●20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 長谷部	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋	19:30-20:45 MYB 中前	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	
●21:00-22:00 背中美人 植村	10分 21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長谷部			21:00-22:00 開脚 長谷部	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	ｶﾗﾀﾞﾎﾞぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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	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	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	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

【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

【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
4(土)	17:00-18:30	3	【￥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	内藤秀子
6(月)	15:00-15:45	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
6(月)	16:15-17:00	3	【￥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
26(日)	15:00-16:30	2.5	【￥3000】Deep Hip Release～極上のシャバーサナ～	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 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