2026年8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02:09 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。

日付	Aスタジオ	Bスタジオ
1日(土)	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中前 09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 中前 ●11:00-12:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 北嶋 12:30-13:30 開脚 北嶋 ●14:00-15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部 ●15:30-16:30 お腹 長谷部 ●17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部	[10分] ●08:20-09:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 真﨑 [10分] 09:50-10:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 長谷部 [10分] ●11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 真﨑 [10分] 12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 真﨑 [10分] 14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 荻田 [10分] ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 荻田 [10分] 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗRefCore 荻田
2日(日)	●08:00-09:00 骨盤 植村 09:30-10:30 PW初級 長谷部 ●11:00-12:00 背中美人 長谷部 ●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長谷部 ●14:00-15:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 北嶋 ●15:30-16:30 美尻 北嶋 ●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 荻田	[10分] 08:20-08:50 ◎ﾋﾟﾗcore 中田 [10分] ●09:50-10:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 中田 [10分] 11:20-11:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 中田 [10分] ●12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 荻田 [10分] ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 荻田 [10分] ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 河内 [10分] 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 河内
3日(月)	●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 中前 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中前 ●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田 13:30-14:30 お腹 中田 ●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前 ●16:30-17:30 背中美人 河内 ●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河内 ●19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ初級 植村 21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	[10分] 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 北嶋 [10分] ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 北嶋 [10分] ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 北嶋 [10分] ●18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 荻田 [10分] 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 荻田 [10分] ●21:10-22:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 荻田
4日(火)	09:00-10:00 開脚 北嶋 ●10:30-11:30 睡眠 北嶋 ●12:00-13:00 お腹 河内 ●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 河内 ●18:00-19:00 背中美人 植村 ●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村 ●21:00-22:00 美尻 植村	[10分] ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中前 [10分] ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中前 [10分] ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中前 [10分] 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 長谷部 [10分] ●19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 長谷部 [10分] 21:20-22:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 長谷部
5日(水)	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 中田 10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田 18:30-19:30 ﾈｲﾁｬｰ 植村 20:00-21:00 美尻 植村	[10分] ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 荻田 [10分] 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 荻田 [10分] ●18:40-19:30 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 真﨑 [10分] ●20:10-21:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 真﨑
6日(木)	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 荻田 12:00-13:00 肩こり 荻田 ●16:30-17:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前 ●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 中前 ●19:30-20:30 お腹 真﨑 21:00-22:00 背中美人 真﨑	[10分] ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 長谷部 [10分] 10:50-11:20 ◎ﾋﾟﾗRefBody 長谷部 [10分] 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 河内 [10分] ●13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河内 [10分] ●15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 河内 [10分] 18:20-18:50 ◎ﾋﾟﾗcore 中田 [10分] ●19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中田 [10分] 21:20-22:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中田
7日(金)	定休日	
8日(土)	●08:00-09:00 骨盤 中田 09:30-10:30 PW中級 中田 ●11:00-12:00 背中美人 長谷部 ●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 植村 14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村 ●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部 17:00-18:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部	[10分] 08:20-09:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 真﨑 [10分] ●09:50-10:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 真﨑 [10分] ●11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 北嶋 [10分] 12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 北嶋 [10分] ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 北嶋 [10分] ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中前 [10分] 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中前
9日(日)	●08:00-09:00 肩こり 荻田 09:30-10:30 PW初級 荻田 ●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部 12:30-13:30 開脚 長谷部 ●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 真﨑 ●15:30-16:30 美尻 植村 17:00-18:00 下半身ｷﾚｲ初級 植村	[10分] 08:20-09:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 河内 [10分] ●09:50-10:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 河内 [10分] ●11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河内 [10分] 12:40-13:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 真﨑 [10分] 14:20-14:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 中田 [10分] ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中田 [10分] 17:20-17:50 ◎ﾋﾟﾗcore 中田
10日(月)	●09:00-10:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 北嶋 10:30-11:30 開脚 北嶋 ●12:00-13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中前 13:30-14:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 中前 ●15:00-16:00 美尻 真﨑 ●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 真﨑 ●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 長谷部 ●19:30-20:30 お腹 河内 21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	[10分] 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中田 [10分] ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中田 [10分] 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 真﨑 [10分] ●13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 長谷部 [10分] ●15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 長谷部 [10分] 18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 荻田 [10分] ●19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 荻田 [10分] 21:15-22:05 ◎ﾋﾟﾗB+ 荻田
11日(火)	●08:00-09:00 骨盤 中田 09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 中田 ●11:00-12:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 北嶋 12:30-13:30 開脚 北嶋 ●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 真﨑 ●15:30-16:30 骨盤 荻田 ●17:00-18:00 肩こり 荻田	[10分] 08:20-09:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中前 [10分] ●09:50-10:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中前 [10分] ●11:20-12:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 中前 [10分] 12:50-13:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 真﨑 [10分] ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河内 [10分] ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 河内 [10分] ●17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河内
12日(水)	●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長谷部 10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 長谷部 ●12:00-13:00 美尻 植村 13:30-14:30 開脚 長谷部 ●15:00-16:00 背中美人 植村 16:30-17:30 PW初級 植村 ●18:00-19:00 お腹 真﨑 ●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 真﨑 21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 真﨑	[10分] 09:20-09:50 ◎ﾋﾟﾗTotalBody 中田 [10分] ●10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 中田 [10分] 12:10-12:40 ◎ﾋﾟﾗcore 中田 [10分] ●18:20-19:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 河内 [10分] 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 河内 [10分] ●21:20-22:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 河内
13日(木)	臨時休業	

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

27日(木)		28日(金)	29日(土)		30日(日)		31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
●09:00-10:00 美尻 真崎	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河内	定休日	●08:00-09:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 北嶋	10分 08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内	●08:00-09:00 骨盤 中田	10分 ●08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	●09:00-10:00 肩こり 荻田	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋
●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 真崎	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内		●09:30-10:30 美尻 北嶋	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 河内	09:30-10:30 PW中級 中田	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荻田	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北嶋
●12:00-13:00 肩こり 真崎	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内		●11:00-12:00 骨盤 植村	10分 11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗcore 中田 / 10分 12:00-12:30 ◎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Lower+ 真崎	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北嶋
			●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河内		12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞA 河内	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前		
			14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 植村	10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 真崎	14:00-15:00 PW初級 植村	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前		
			●15:30-16:30 お腹 中田	10分 ●15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 真崎	●15:30-16:30 下半身ｷﾚｲ初級 植村	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 荻田		
			●17:00-18:00 美尻 中田	10分 17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 真崎	●17:00-18:00 骨盤 植村	10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 荻田	●17:00-18:00 美尻 植村	10分 17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 河内
●18:00-19:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 北嶋	10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前						●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中前	10分 ●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 河内
●19:30-20:30 睡眠 北嶋	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中前						20:00-21:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 中前	10分 20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河内
21:00-22:00 開脚 北嶋	10分 ●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中前							

【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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	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	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
26(水)	19:30-20:40	3	【￥3000】Moon Healing Yoga ～balance～	板垣劉真衣

◎ … 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

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

● … 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