2026年12月レッスンスケジュール LAVA 鶴ヶ峰店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月18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。

	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	12日(土)		13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
	●09:40–10:40 リラックス 田中	●09:50–10:40 ◎ピラUpper+ 本間	●09:40–10:40 ヨガピギナー 佐野	10:10–10:40 ◎ピラRefCore 渡邉	09:40–10:40 サウンドA 渡邉	10:00–10:50 ◎ピラLower+ 本間	定休日	10:00–11:00 SP 加藤	●10:20–11:10 ◎ピラUpper+ 渡邉	10:00–11:00 開脚 西山	10:20–11:10 ◎ピラB&A+ 伊藤	●09:40–10:40 リンパリフレッシュ 佐野	●10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 伊瀬	●09:40–10:40 ネイチャー 田中	●10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 渡邉	09:40–10:40 美律 佐野	10:10–10:40 ◎ピラRefCore 渡邉	09:40–10:40 ジョイフル 渡邉	●10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 加藤	定休日	10:00–11:00 下半身キレイ中級 本間	●10:20–11:10 ◎ピラWaist+ 渡邉	●10:00–11:00 ホットピラ 伊藤	10:25–10:55 ◎ピラRefBody 西山
	●11:10–12:10 お腹 田中	11:15–12:05 ◎ピラLower+ 本間	11:10–12:10 美律 佐野	●11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 本間	●11:10–12:10 ネイチャー 西山	●11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 本間		11:30–12:30 AMY 加藤	11:50–12:40 ◎ピラB+ 渡邉	●11:30–12:30 ◇ヨガB スクリーン		●11:10–12:10 骨盤 佐野	11:30–12:00 ◎ピラPerBackBody 伊瀬	11:10–12:10 リラックス 田中	11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	●11:10–12:10 上半身スッキリ初級 渡邉	●11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 本間	●11:10–12:10 肩こり 本間	●11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 加藤		●11:30–12:30 ◇リンパリフレ スクリーン	11:55–12:25 ◎ピラRefCore 渡邉	11:30–12:40 ヨガフローA 伊藤	●11:45–12:35 ◎ピラH&L+ 西山
	12:40–13:40 ネイチャー 本間	13:10–13:40 ◎ピラcore 渡邉	12:40–13:40 ◇開脚 スクリーン	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 本間	12:40–13:40 サウンドE 西山	13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 渡邉		●13:00–14:00 リラックス 近藤	●13:20–14:10 ◎ピラWaist+ 渡邉	●13:00–14:00 ネイチャー 近藤	●13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 西山	12:40–13:40 美律 渡邉	●13:00–13:50 ◎ピラLower+ 本間	12:40–13:40 サウンドA 伊藤	●13:00–13:50 ◎ピラWaist+ 渡邉	12:40–13:40 ◇開脚 スクリーン	13:00–13:50 ◎ピラLower+ 本間	●12:40–13:40 上半身スッキリ初級 渡邉	13:00–13:50 ◎ピラB+ 加藤		13:00–14:00 エナジー 伊藤	●13:20–14:10 ◎ピラUpper+ 本間	13:10–13:55 ◇爽快アクティブ スクリーン	
	●14:10–15:10 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	●14:30–15:20 ◎ピラH&L+ 渡邉	●14:10–15:10 ヨガフローリラ 渡邉		●14:10–15:10 ◇ハーモニックBY スクリーン	●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 本間		14:30–15:30 お腹 西山	●14:50–15:40 ◎ピラH&L+ 伊藤	14:30–15:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	●14:50–15:40 ◎ピラB+ 加藤	14:10–14:40 ◇くびれメイク スクリーン		●14:10–15:10 ホットピラ 伊藤		●14:10–15:10 ヨガフローリラ 渡邉		14:10–15:25 MYB 伊藤	●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 本間		●14:30–15:30 ニノウデ 西山	14:50–15:40 ◎ピラLower+ 本間	●14:30–15:30 ヨガピギナー 近藤	●14:50–15:40 ◎ピラB&A+ 加藤
	15:40–16:25 ◇爽快アクティブ スクリーン		●15:40–16:40 ◇骨盤 スクリーン	●16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 西山	15:40–16:10 ◇サクッと滝汗 スクリーン			●16:00–17:00 ◇ヨガフローリラ スクリーン	16:20–16:50 ◎ピラRefCore 伊藤	15:50–17:05 MYB 伊藤	16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 加藤					●16:00–17:00 ◇骨盤 スクリーン	●16:10–17:00 ◎ピラH&L+ 西山				●16:00–17:00 背中美人 近藤	●16:20–17:10 ◎ピラWaist+ 伊藤	●16:00–17:00 リンパリフレッシュ 西山	16:20–17:10 ◎ピラB+ 加藤
	●17:30–18:30 ホットピラ 伊藤	18:00–18:30 ◎ピラPerBackBody 伊瀬	●17:30–18:30 ヨガピギナー 近藤	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 西山	17:30–18:30 PW初級 近藤	17:50–18:20 ◎ピラRefCore 伊藤		17:30–18:30 エナジーフロー 伊藤	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 西山	17:30–18:30 美尻 近藤	●17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 加藤	●17:30–18:30 ◇ハーモニックBY スクリーン		●17:30–18:30 美尻 近藤	●17:50–18:40 ◎ピラWaist+ 伊瀬	●17:30–18:30 ヨガピギナー 近藤	17:50–18:40 ◎ピラB&A+ 西山	17:30–18:30 PW初級 近藤	●17:55–18:45 ◎ピラB&A+ 伊藤		●17:30–18:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	17:50–18:20 ◎ピラRefBody 西山	17:30–18:30 PW初級 近藤	●17:50–18:40 ◎ピラH&L+ 加藤
	●19:00–20:00 リラックス 近藤	●19:05–19:55 ◎ピラH&L+ 伊瀬	19:00–20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	19:25–19:55 ◎ピラRefBody 西山	19:00–20:00 背中美人 近藤	●19:05–19:55 ◎ピラWaist+ 伊瀬						●19:00–20:00 美尻 近藤	19:05–19:55 ◎ピラB&A+ 西山	19:00–20:00 コアフロー 伊藤	●19:05–19:55 ◎ピラH&L+ 伊瀬	19:00–20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	19:25–19:55 ◎ピラRefBody 西山	19:00–20:00 サウンドE 西山	19:25–19:55 ◎ピラPerBackBody 伊瀬					
	20:30–21:30 ヨガフローリラ 伊藤	20:25–21:15 ◎ピラWaist+ 伊瀬	●20:30–21:30 ネイチャー 近藤		20:30–21:30 コアフロー 伊藤	20:25–20:55 ◎ピラPerBackBody 伊瀬						20:30–21:30 PW初級 近藤	●20:25–21:15 ◎ピラH&L+ 西山	●20:30–21:30 ヨガピギナー 近藤	20:30–21:00 ◎ピラHipLine 伊瀬	●20:30–21:30 ネイチャー 近藤		●20:30–21:30 ◇ヨガフローリラ スクリーン	●20:30–21:20 ◎ピラWaist+ 伊瀬					

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	26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
●09:40-10:40 骨盤 佐野	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊瀬	●09:40-10:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田中	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間	●09:40-10:40 美律 佐野	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉	●09:40-10:40 ﾖｶﾞB 本間	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	定休日	●10:00-11:00 肩こり 本間	●10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤	●10:00-11:00 ﾈｲﾁｬｰ 西山	●10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤	●09:40-10:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐野	10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 伊瀬	●09:40-10:40 ﾖｶﾞB 田中	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●09:40-10:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 佐野	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉	●09:40-10:40 ﾈｲﾁｬｰ 本間	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤	定休日	●10:00-11:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●10:20-11:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邉
●11:10-12:10 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐野	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	11:10-12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 田中	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間	●11:10-12:10 肩こり 佐野	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間	●11:10-12:10 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	11:40-12:10 ◎ﾋﾞﾗcore 渡邉		●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 伊藤	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤	11:30-12:30 年末太陽礼拝_54 近藤	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	11:10-12:10 PW中級 佐野	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊瀬	●11:10-12:10 お腹 田中	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間	11:10-12:20 ﾖｶﾞA 佐野	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉	11:10-12:10 開脚 渡邉	●11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤		●11:30-12:30 肩こり 本間	●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉
12:40-13:40 PW初級 本間	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	12:40-13:40 ◇AMY スクリーン	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉	●12:40-13:40 上半身ｽｯｷﾘ初級 渡邉	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間	12:40-13:50 ★前後屈 渡邉	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間		●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 本間	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 加藤	●13:00-14:00 睡眠 西山		●12:40-13:40 ◇美脚 スクリーン	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間	12:40-13:40 年末太陽礼拝_54 渡邉	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間	●12:50-13:50 ◇美尻 スクリーン	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間	12:40-13:10 ◇サクッと汗 スクリーン	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤		●13:00-14:00 ◇リンﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗcore 渡邉
●14:10-15:10 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗcore 渡邉	●14:10-15:10 美尻 近藤	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●14:10-15:10 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 渡邉		●14:20-15:20 ◇美脚 スクリーン	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間		14:30-15:30 エナジーフロー 伊藤	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤	●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 近藤	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 加藤	●14:10-15:10 骨盤 渡邉		●14:10-15:10 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 近藤			●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間			●14:30-15:30 背中美人 近藤	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 本間
		15:40-16:10 ◇サクッと汗 スクリーン							●16:00-17:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西山	16:00-17:00 ｴﾅｼﾞｰ 伊藤	16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 加藤										16:00-17:00 ◇AMY スクリーン	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間
17:30-18:30 お腹 西山	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤	●17:20-18:20 背中美人 近藤	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 伊瀬	●17:30-18:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西山	●17:30-18:30 ﾘﾗｯｸｽ 近藤	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 伊瀬		●17:30-18:30 ﾆｭｳﾃﾞ 西山	17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 伊藤	17:30-18:30 コアフロー 伊藤	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤	17:30-18:30 コアフロー 伊藤	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西山	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 伊藤	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 伊瀬	●17:30-18:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山	●17:30-18:30 お腹 西山	●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤		●17:30-18:30 ﾈｲﾁｬｰ 近藤	
●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 近藤	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗcore 伊藤	18:50-20:05 MYB 伊藤	●19:05-19:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊瀬	●19:00-20:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西山	19:00-20:00 PW初級 近藤	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊瀬						●19:00-20:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西山	19:00-20:00 エナジーフロー 伊藤	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊瀬	●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 近藤	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西山	●19:00-20:00 ﾘﾗｯｸｽ 近藤	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬			
●20:30-21:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 伊藤	●20:25-21:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西山	20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 西山	20:25-21:15 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊瀬	20:30-21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 西山		●20:30-21:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊瀬						●20:30-21:30 睡眠 西山	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗcore 伊藤	●20:30-21:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	●20:30-21:30 背中美人 近藤	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西山	20:30-21:30 PW初級 近藤	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 伊瀬			

27日(日)		28日(月)		29日(火)		30日(水)	31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	－	－
●10:00–11:00 ﾘﾗｯｸｽ 近藤		●09:40–10:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 渡邉	●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊瀬				
	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 西山						
11:30–13:00 年末太陽礼拝_108 伊藤		●11:10–12:10 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 渡邉	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊瀬	12:00–13:00 SP 伊藤			
	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 西山						
		●12:40–13:40 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 本間				
●13:30–14:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン							
			14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡邉			臨時休業	臨時休業
	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 加藤						
15:00–16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 西山							
	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 加藤						
●16:30–17:30 美尻 近藤							
		17:30–18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 西山	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤				
18:00–18:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 加藤						
		19:00–20:00 骨盤 近藤					
			19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗcore 伊藤				
		20:30–21:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 伊藤	20:30–21:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 西山				

【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
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
2.5	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	ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	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	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	年末太陽礼拝_54	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	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	下半身ｷﾚｲ中級	下半身きれいヨガ中級	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	エナジーフィールヨガ	60分
4	コアフロー	コアフローヨガ	60分
4	年末太陽礼拝_108	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	90分
4.5	ﾖｶﾞA	ヨガアドバンス	70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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ｽｯｷﾘ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ｷﾚｲ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30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RefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30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
5(土)	10:00-11:00	3.5	美くびれヨガ	加藤愛
29(火)	12:00-13:00	5	【有料3時間】限界突破リトリート～EFY×YFA×CFY～	伊藤あゆみ

◎ … 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
10分
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