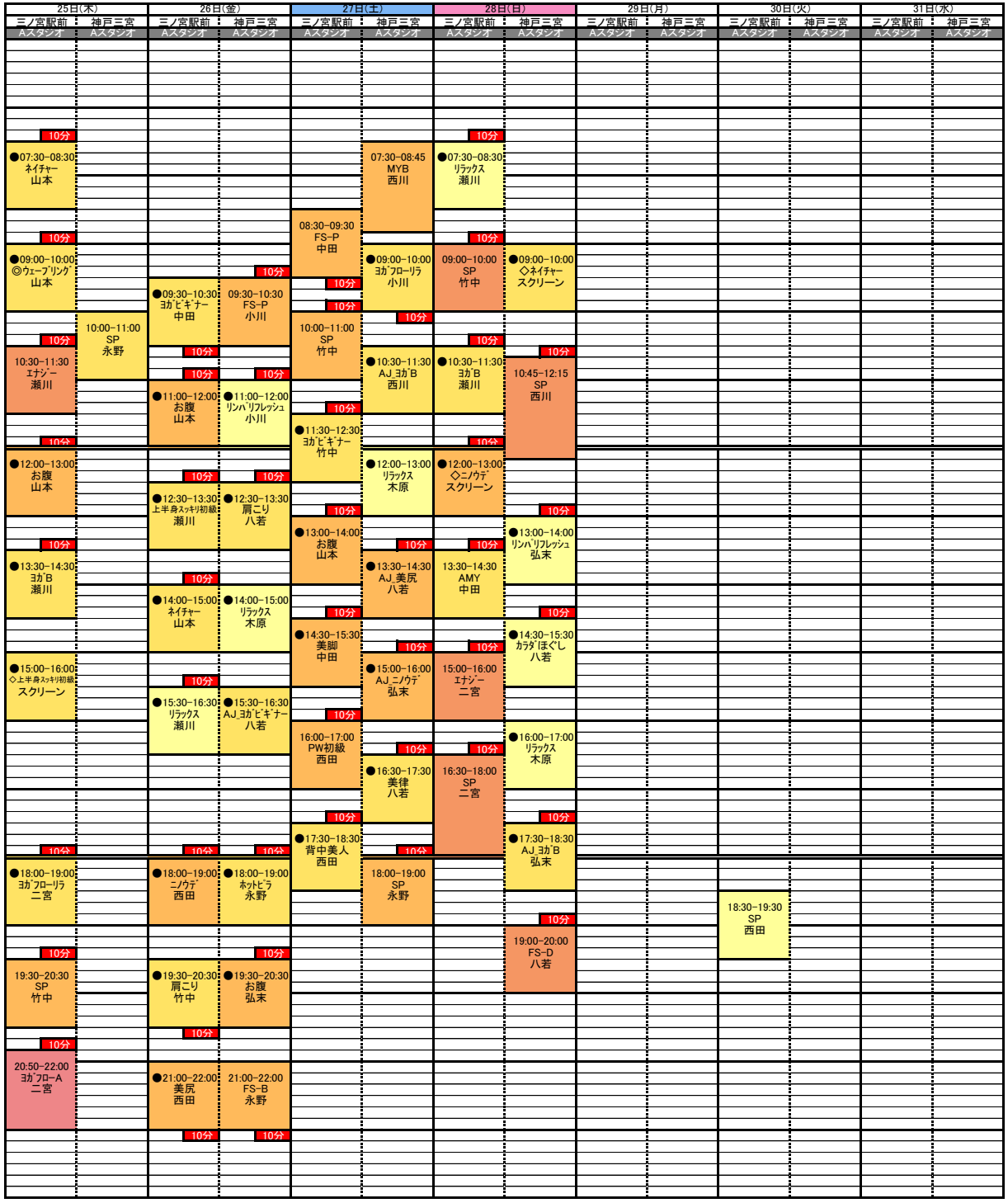
2025年12月レッスンスケジュール LAVA 三ノ宮駅前店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 神戸三宮店(全スタジオ:女性専用) ※相互利用店舗

※2025年12月28日02:01 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)	
	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 －	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 －	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 －	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 －	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ
				●07:30-08:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 西川			●07:30-08:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 西田		07:30-08:30 PW初級 スクリーン			●07:30-08:30 ﾈｲﾁｬｰ 八若	●07:30-08:30 骨盤 瀬川								07:30-08:30 エナジーフロー 竹中			
											●08:30-09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 瀬川													
		09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 小川		09:00-10:00 SP 山本		●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 小川	●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 山本		●09:00-10:00 下半身キレイ初級 八若			●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 西田	09:00-10:00 FS-D 八若					●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 小川		09:00-10:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 八若	
	●09:30-10:30 お腹 山本				●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 中田				●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 西田						●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 山本	●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 小川		●09:30-10:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 山本	●09:30-10:30 背中美人 西田	●09:30-10:30 骨盤 小川		●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	
											10:00-11:00 ｻｳﾝﾄﾞE 西田													
		●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 西川		●10:30-11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 山本		10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 西川	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 西田		●10:30-11:30 お腹 小川			●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 八若	10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 瀬川	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 西川					●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 竹中		●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 八若	
	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 瀬川			●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本					11:00-12:00 AMY 中田						●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 竹中	11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 小川		●11:00-12:00 美尻 小川	●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 山本	11:00-12:00 FS-P 小川		●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本	
											●11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 瀬川													
		●12:00-13:00 美尻 小川		12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原		●12:00-13:00 美腸力 西川	●12:00-13:00 お腹 山本		●12:00-13:00 美律 八若		12:00-13:15 MYB 西川	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 八若							●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 西田		●12:00-13:00 AJ.上半身ｽｯｷﾘ初級 小川	
	12:30-13:30 SP 山本				12:30-13:30 FS-P 中田				12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞE 西田						●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 山本	●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原		12:30-13:30 SP 山本	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 西田	●12:30-13:30 睡眠 弘末		●12:30-13:30 お腹 二宮	
		13:30-14:45 MYB 西川		●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 西川		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小川					●13:00-14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 西田											13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 小川		●13:30-14:30 AJ.ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 八若	
	●14:00-15:00 骨盤 瀬川				●14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 山本				●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮			●13:30-14:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野	●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	●13:30-14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 弘末	●14:00-15:00 美尻 瀬川	14:00-15:00 AJ_PW初級 小川		●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 小川	●14:00-15:00 お腹 山本	●14:00-15:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 八若		●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 山本	
											14:30-15:30 SP 竹中		14:50-16:05 MYB 二宮											
		●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 弘末		●15:00-16:00 お腹 小川		15:00-16:00 SP 弘末					●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 弘末		●15:00-16:00 睡眠 弘末							●15:00-16:00 肩こり 中田		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小川	
	●15:30-16:30 背中美人 西田				●15:30-16:30 お腹 瀬川				●15:30-16:30 美脚 中田						●15:30-16:30 お腹 中田	●15:30-16:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野		15:30-16:30 FS-D 八若	●15:30-16:30 美尻 二宮	●15:30-16:30 美律 弘末		15:30-17:00 WS 物江	
											●16:00-17:00 お腹 中田													
		16:30-17:30 ◎ﾎｲｰﾙB 永野		16:30-17:30 ◎ﾎｲｰﾙ美 弘末		●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●16:40-17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 瀬川		16:30-17:45 MYB 西川			●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 西川	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 竹中	●16:30-17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野								●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 弘末	
											●17:30-18:30 肩こり 竹中					10分 17:45-19:00 MYB 西川				17:50-19:00 ★前屈 永野				
	18:00-19:00 SP 中田	●18:00-19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 八若		●18:00-19:00 美律 弘末		18:00-19:00 FS-D 永野	18:00-19:00 AMY 中田		●18:00-19:00 肩こり 竹中	●18:00-19:00 睡眠 弘末		●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 永野		18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 西川	18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 二宮			●18:00-19:00 肩こり 八若	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 二宮		●18:00-19:00 美尻 瀬川	●18:00-19:00 肩こり 竹中	●18:00-19:00 美律 清水
											19:00-20:00 ｴﾅｼﾞｰ 中田													
	●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 西田	19:30-20:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野		●19:30-20:30 背中美人 八若	●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 瀬川	●19:30-20:30 睡眠 弘末	19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 瀬川		19:30-20:30 SP 中田	19:30-20:30 SP 永野		19:30-20:30 PW中級 弘末			●19:30-20:30 美律 中田	●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 永野		19:30-20:30 開脚 弘末	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 八若	19:30-20:30 AMY 中田	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 西田	●19:30-20:30 お腹 弘末
	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	●21:00-22:00 美腸力 八若		21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 永野	●21:00-22:00 美尻 二宮	●21:00-22:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野	●21:00-22:00 美律 中田		●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 西川					21:00-22:00 SP 二宮	●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 西川		21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 中田	21:00-22:00 ｼｮｲﾙ 永野	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 瀬川		21:00-22:00 SP 竹中	21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 清水

13日(土)		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)	
三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 –	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 –	神戸三宮 Aスタジオ	三ノ宮駅前 Aスタジオ	神戸三宮 Aスタジオ
																10分							
	●07:30–08:30 ◇美脚 スクリーン	●07:30–08:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中田					●07:30–08:30 ◇骨盤 スクリーン		●07:30–08:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン			●07:30–08:30 ◇美尻 スクリーン		●07:30–08:30 美尻 瀬川						●07:30–08:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野		
08:30–09:30 AMY 中田																10分	10分				10分		
	09:00–10:00 PW中級 永野	●09:00–10:00 背中美人 西田	●09:00–10:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野	09:30–10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 山本	●09:30–10:30 お腹 小川		09:00–10:00 FS-B 永野	09:30–10:30 PW中級 二宮	●09:30–10:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	09:00–10:00 PW初級 西田		●09:30–10:30 ◇お腹 スクリーン	●09:00–10:00 美律 弘末	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	●09:00–10:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 小川	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	●09:00–10:00 背中美人 八若	10分	10分	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 菅家	10分	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 小川	
10分			10分				10分						10分	10分		10分	10分	09:30–10:30 ﾖｶﾞB 瀬川	●09:30–10:30 AJ_美尻 小川			09:30–10:30 お腹 瀬川	
●10:00–11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本					10分															10分			
	●10:30–11:30 ◇骨盤 スクリーン	10:30–11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 中田	10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 永野	●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中田	●11:00–12:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン		●10:30–11:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野	●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 二宮	●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 小川	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		10:30–11:30 SP 小川	10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原	10:30–11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 二宮	●10:30–11:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 瀬川	10:30–11:45 MYB 西川	●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 山本	11:00–12:00 AJ_PW初級 小川	●10:30–11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 菅家	●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本	10:30–11:30 ◇美脚 スクリーン	
●11:30–12:30 美脚 中田																							
	●12:00–13:00 AJ_お腹 弘末	●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 西田	●12:00–13:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 八若	●12:30–13:30 お腹 山本	●12:30–13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 小川		●12:00–13:00 お腹 小川	●12:30–13:30 ﾈｲﾁｬｰ 山本	●12:30–13:30 AJ_美尻 小川			12:30–13:30 ｻｳﾝﾄﾞA 山本	●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 弘末	●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山本	●12:00–13:00 お腹 小川	11:50–13:05 MYB 二宮	●12:00–13:00 美律 八若	10分	●12:30–13:30 ﾘﾗｯｸｽ 瀬川	●12:30–13:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●12:00–13:00 お腹 小川	10分	●12:00–13:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野	
●13:00–14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山本																							
	●13:30–14:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●13:30–14:30 お腹 二宮	●13:30–14:30 AJ_美尻 八若	●14:00–15:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 中田	●14:00–15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 八若		●13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小川	●14:00–15:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 山本	●14:00–15:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原			●14:00–15:00 背中美人 西田		●13:30–14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 西田	●13:30–14:30 AJ_ﾖｶﾞB 弘末			●14:00–15:00 お腹 山本	●14:00–15:00 肩こり 八若			●13:30–14:30 AJ_美尻 小川	●13:30–14:30 AJ_骨盤 小川	
14:30–15:30 エナジーフロー 竹中					10分																	14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 山本		
	●15:00–16:00 美律 六角	●15:00–16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 瀬川	●15:00–16:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●15:30–16:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 西田	●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 西川			●15:30–16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 竹中	●15:30–16:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン			●15:30–16:30 美尻 西田				●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	15:00–16:10 ★呼吸 川端					15:00–16:00 SP 弘末	
15:50–17:05 MYB 二宮														16:10–17:25 WS 竹中	16:10–17:25 WS 永野			●15:30–16:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●15:30–16:30 下半身ｷﾚｲ初級 六角		●15:30–16:30 美律 西田		
	●16:30–17:30 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	16:30–17:30 SP 二宮	16:30–17:30 ｴﾅｼﾞｰ 西川													●16:30–17:30 背中美人 西田	●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原					●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原		
17:30–18:30 SP 弘末																							
	●18:00–19:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●18:00–19:00 ◇骨盤 スクリーン	●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞB 西川	●18:00–19:00 美律 西田	18:00–19:00 ｴﾅｼﾞｰ 西川		18:00–19:00 SP 弘末	●18:00–19:00 肩こり 竹中	●18:00–19:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	18:30–19:30 SP 西川	●18:00–19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 中田	●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 八若	17:45–19:00 WS 西田	17:45–19:00 WS 永野	●18:00–19:00 肩こり 竹中	●18:00–19:00 AJ_お腹 弘末	●18:00–19:00 美尻 二宮	●18:00–19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 八若		18:00–19:00 SP 八若	18:00–19:00 SP 竹中	●18:00–19:00 睡眠 弘末	
●19:00–20:00 美尻 二宮																							
	19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 六角		●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原	19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 瀬川	●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 弘末		●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●19:30–20:30 お腹 瀬川	19:30–20:30 FS-P 永野	19:30–20:30 SP 中田		19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 瀬川	●19:30–20:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 永野				●19:30–20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 川端	19:30–20:30 ｼｮｲﾄﾙ 中田	●19:30–20:30 ﾘﾗｯｸｽ 木原		●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 弘末	●19:30–20:30 美尻 西田	●19:30–20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 八若	
					10分												10分							
				●21:00–22:00 骨盤 瀬川	21:00–22:00 SP 弘末		●21:00–22:00 美律 八若	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	21:00–22:00 ◎ﾈｲﾙB 永野	●21:00–22:00 肩こり 竹中		●21:00–22:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 中田	21:00–22:00 SP 八若					21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 二宮	●21:00–22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 六角		●21:00–22:00 ﾘﾗｯｸｽ 木原	●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 竹中	21:00–22:00 ｴﾅｼﾞｰ 西川	
									10分															



【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	◎ﾎｲｰﾙ美	ホイールヨガビューティー	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	AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	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	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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	◎ﾎｲｰﾙB	ホイールヨガベーシック	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】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	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	FS-D	Fun Shape Disco	60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	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
1.5	★前屈	～前屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分

強度	レッスン名		時間
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	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
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	◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇ﾈｲﾁｬｰ	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分

【SP:特別レッスン】
LAVA 三ノ宮駅前店

＝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)	12:30-13:30	3.5	スラっと美人ヨガ	山本知佳
1(月)	18:00-19:00	3.5	メリハリボディメイクヨガ	中田由実
5(金)	19:30-20:30	3	天使の羽を作ろう～肩甲骨編～	中田由実
6(土)	14:30-15:30	3	サイレンスヨガ 60min	竹中勇貴
8(月)	21:00-22:00	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆
12(金)	21:00-22:00	3	Lyrical Flow Beginner	竹中勇貴
13(土)	17:30-18:30	3	くびれ美人は肋骨から	弘末百合香
14(日)	16:30-17:30	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆
18(木)	19:30-20:30	3.5	メリハリボディメイクヨガ	中田由実
24(水)	18:00-19:00	5	Tapas Flow Yoga	竹中勇貴
25(木)	19:30-20:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	竹中勇貴
27(土)	10:00-11:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	竹中勇貴
28(日)	09:00-10:00	4	VinyasaTraining	竹中勇貴
28(日)	16:30-18:00	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	二宮希帆
30(火)	18:30-19:30	1.5	aroma×yoga	西田優紀

LAVA 神戸三宮店

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
2(火)	09:00-10:00	3.5	スラッと美人YOGA	山本知佳
3(水)	15:00-16:00	3	くびれ美人は肋骨から	弘末百合香
5(金)	19:30-20:30	2.5	骨を強くするヨガ～骨代謝アップ～	永野恵梨
9(火)	12:30-13:30	3.5	スラッと美人YOGA	山本知佳
15(月)	21:00-22:00	3	くびれ美人は肋骨から	弘末百合香
16(火)	18:00-19:00	3	くびれ美人は肋骨から	弘末百合香
18(木)	18:30-19:30	3	クリスマスリトリート	西川茉佑
19(金)	10:30-11:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	小川愛
19(金)	21:00-22:00	1.5	小顔で笑顔ヨガ	八若亜寿
23(火)	18:00-19:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	八若亜寿
24(水)	15:00-16:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	弘末百合香
25(木)	10:00-11:00	2.5	クリスマス★リトリート	永野恵梨
27(土)	18:00-19:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	永野恵梨
28(日)	10:45-12:15	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	西川茉佑

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 三ノ宮駅前店

＝トップインストラクター

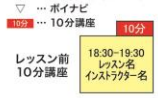
レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
12(金)	15:30-17:00	2.5	【￥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	物江麻衣子
20(土)	16:10-17:25	4.5	【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow~from Malaysia~	竹中勇貴
20(土)	17:45-19:00	3	【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga~from India~	西田優紀

LAVA 神戸三宮店

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
20(土)	16:10-17:25	4.5	【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow~from Malaysia~	永野恵梨
20(土)	17:45-19:00	3	【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga~from India~	永野恵梨

◎ … 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)





【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