# 2026年8月レッスンスケジュール LAVA 大山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月28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(土) | | 2日(日) | | 3日(月) | | 4日(火) | | 5日(水) | 6日(木) | | 7日(金) | | 8日(土) | | 9日(日) | | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | | 14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 |
| | 08:00-09:00<br>お腹<br>河津 | 10分<br>08:45-09:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>折橋 | 08:00-09:00<br>ｻｳﾝﾄﾞE<br>河津 | 10分<br>08:45-09:35<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>音野 | | 10分<br>09:00-09:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>河津 | | | | | | | | 08:00-09:00<br>◇お腹<br>スクリーン | 10分<br>●08:45-09:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 | 08:00-09:00<br>美尻<br>小室 | | | | | | 10分<br>●09:00-10:00<br>◇下半身ｷﾚｲ初級<br>スクリーン | 10分<br>09:00-09:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>河津 | | |
| | ●09:30-10:30<br>美律<br>河津 | 10分<br>10:15-11:05<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>折橋 | 09:30-10:30<br>肩こり<br>河津 | 10分<br>10:15-11:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>折橋 | ●09:00-10:00<br>お腹<br>音野 | 10分<br>10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | ●09:00-10:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>河津 | 10分<br>09:45-10:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | | ●09:00-10:00<br>美腸力<br>音野 | | 09:00-10:00<br>◇美脚<br>スクリーン | 10分<br>09:00-09:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | ●09:30-10:30<br>背中美人<br>穴澤 | 10分<br>10:15-11:05<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | 09:30-10:30<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>小室 | 10分<br>10:15-11:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>折橋 | | | | 10分<br>●10:30-11:30<br>骨盤<br>高橋 | 10分<br>10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>河津 | 10分<br>10:30-11:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | 10分<br>10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 |
| | 11:00-12:00<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>音野 | | ●11:00-12:00<br>◇ﾖｶﾞB<br>スクリーン | | | 10分 | | 10分<br>●11:15-12:05<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | | ●10:30-11:30<br>◇上半身ｽｯｷﾘ初級<br>スクリーン | 10分<br>11:15-12:05<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | 10分<br>10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 | | 11:00-12:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>穴澤 | 10分<br>11:45-12:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 | ●11:00-12:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>音野 | 10分<br>11:45-12:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>折橋 | | | | 10分 | | 10分 | 10分 |
| | 12:30-13:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>音野 | 10分<br>13:15-14:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | 12:30-13:30<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>音野 | 10分<br>13:15-14:05<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | 12:00-13:00<br>FS-P<br>河津 | 12:00-12:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | ●12:00-13:00<br>◇下半身ｷﾚｲ初級<br>スクリーン | | | ●12:00-13:00<br>お腹<br>音野 | 10分<br>12:45-13:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 | ●12:00-13:00<br>ﾖｶﾞB<br>穴澤 | | ●12:30-13:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>音野 | | 12:30-13:30<br>お腹<br>音野 | 10分<br>13:15-14:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | | | | ●12:00-13:00<br>◇上半身ｽｯｷﾘ初級<br>スクリーン | 12:00-12:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>河津 | ●12:00-13:00<br>美律<br>河津 | 12:00-12:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 |
| | ●14:00-15:00<br>◇美脚<br>スクリーン | 10分<br>14:45-15:35<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | 14:00-15:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>折橋 | 10分<br>14:45-15:35<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 | | | ●13:30-14:30<br>ｶﾗﾀﾞほぐし<br>穴澤 | | | ●13:30-14:30<br>◇下半身ｷﾚｲ初級<br>スクリーン | 10分<br>15:00-15:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | ●13:30-14:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>小室 | | 14:00-15:00<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>音野 | 10分<br>14:45-15:35<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | ●14:00-15:00<br>◇下半身ｷﾚｲ初級<br>スクリーン | 10分<br>14:45-15:35<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | | 定休日 | 臨時休業 | 臨時休業 | 定休日 | ●13:30-14:30<br>背中美人<br>高橋 | | ●13:30-14:30<br>◇上半身ｽｯｷﾘ初級<br>スクリーン | ●13:30-14:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 |
| | 15:30-16:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>穴澤 | | ●15:30-16:30<br>背中美人<br>穴澤 | | | | | 10分<br>●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | | ●15:30-16:30<br>◇ﾖｶﾞB<br>スクリーン | 10分<br>16:15-17:05<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>音野 | | | | ●15:30-16:30<br>ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ<br>高橋 | | | | | | | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 |
| | 17:00-18:00<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>穴澤 | | 17:00-18:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>穴澤 | | | 10分 | | 10分<br>17:30-18:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小室 | | | | ●16:30-17:30<br>◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>スクリーン | | 17:00-18:00<br>美腸力<br>音野 | | 17:00-18:00<br>ｻｳﾝﾄﾞE<br>折橋 | | | | | ●16:30-17:30<br>ｶﾗﾀﾞほぐし<br>穴澤 | 10分 | ●16:30-17:30<br>ﾖｶﾞB<br>穴澤 | 10分 |
| | | | | | ●18:00-19:00<br>◇美尻<br>スクリーン | 18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | ●18:00-19:00<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>穴澤 | 10分<br>19:00-19:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小室 | | ●18:00-19:00<br>背中美人<br>高橋 | | 18:00-19:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>音野 | | | | | | | | | ●18:00-19:00<br>◇ﾈｲﾁｬｰ<br>スクリーン | ●18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>音野 | ●18:00-19:00<br>背中美人<br>高橋 | 18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>折橋 |
| | | | | | 19:30-20:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>小室 | 10分<br>19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>折橋 | 19:30-20:30<br>◇ｻｳﾝﾄﾞA<br>スクリーン | | | 19:30-20:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>折橋 | 10分<br>19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | 19:30-20:30<br>美尻<br>折橋 | 10分<br>19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | | | | | | | | | ●19:30-20:30<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>穴澤 | | ●19:30-20:30<br>◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>スクリーン | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>折橋 |
| | | | | | 21:00-22:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>穴澤 | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>折橋 | 21:00-22:00<br>背中美人<br>小室 | | | 21:00-22:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>高橋 | 21:00-22:00<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>折橋 | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>高橋 | | | | | | | | | ●21:00-22:00<br>◇上半身ｽｯｷﾘ初級<br>スクリーン | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>音野 | 21:00-22:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>穴澤 | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>折橋 |

| 15日(土) | | 16日(日) | | 17日(月) | | 18日(火) | | 19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 | - |
| | | | 10分 | | | | | |
| ●08:00-09:00<br>ヨガB<br>河津 | | 08:00-09:00<br>◇ジョイフル<br>スクリーン | ●08:00-08:50<br>◎ピラUpper+<br>小室 | | | | | |
| | 10分 | | | 09:00-10:15<br>MYB<br>河津 | | ●09:00-10:00<br>ネイチャー<br>音野 | 10分 | |
| 09:30-10:30<br>SP<br>河津 | ●09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>音野 | ●09:30-10:30<br>カラダほぐし<br>穴澤 | | | | | 09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>河津 | |
| | 10分 | | 10分 | | 10分 | 10:30-11:30<br>エナジー<br>音野 | | |
| ●11:00-12:00<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | 11:00-11:50<br>◎ピラLower+<br>音野 | ●11:00-12:00<br>ヨガB<br>穴澤 | 11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>小室 | ●10:45-11:45<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | ●10:45-11:35<br>◎ピラUpper+<br>音野 | | 10分 | |
| | | | | | | | ●11:30-12:20<br>◎ピラUpper+<br>河津 | |
| | 10分 | | 10分 | ●12:15-13:15<br>骨盤<br>河津 | | ●12:00-13:00<br>◇ハーモニックBY<br>スクリーン | | |
| ●12:30-13:30<br>美尻<br>小室 | 12:30-13:20<br>◎ピラUpper+<br>音野 | ●12:30-13:30<br>◇お腹<br>スクリーン | 12:30-13:20<br>◎ピラLower+<br>小室 | | | | | |
| | | | | | 10分 | | 10分 | |
| | | | | ●13:45-14:45<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | ●13:45-14:35<br>◎ピラUpper+<br>音野 | | ●13:30-14:20<br>◎ピラLower+<br>高橋 | |
| | 10分 | | 10分 | | | | | |
| ●14:00-15:00<br>睡眠<br>小室 | ●14:00-14:50<br>◎ピラLower+<br>高橋 | ●14:00-15:00<br>美腸力<br>音野 | ●14:00-14:50<br>◎ピラUpper+<br>折橋 | | | | | 定休日 |
| | 10分 | | | | | | | |
| ●15:30-16:30<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | 15:30-16:20<br>◎ピラUpper+<br>高橋 | ●15:30-16:30<br>ネイチャー<br>音野 | | | | | | |
| | | | | | | | 10分 | |
| | | | | | | | ●16:30-17:20<br>◎ピラLower+<br>高橋 | |
| | | | 10分 | | | | | |
| 17:00-18:00<br>サウンドE<br>高橋 | | ●17:00-18:00<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | ●17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>折橋 | | | | | |
| | | | | | 10分 | | | |
| | | | | | 17:30-18:20<br>◎ピラUpper+<br>折橋 | | | |
| | | | | ●18:00-19:00<br>ニノウデ<br>穴澤 | | ●18:00-19:00<br>カラダほぐし<br>穴澤 | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | 19:30-20:30<br>上半身スッキリ中級<br>穴澤 | | ●19:30-20:30<br>◇美脚<br>スクリーン | | |
| | | | | | 10分 | | 10分 | |
| | | | | | ●20:00-20:50<br>◎ピラUpper+<br>折橋 | | 20:00-20:50<br>◎ピラUpper+<br>高橋 | |
| | | | | ●21:00-22:00<br>睡眠<br>小室 | | ●21:00-22:00<br>ヨガB<br>穴澤 | | |

| 20日(木) | | 21日(金) | | 22日(土) | | 23日(日) | | 24日(月) | | 25日(火) | | 26日(水) | 27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 | 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 |
| | | | | | 10分 | | | | | | | | | |
| | | | | ●08:00-09:00<br>お腹<br>音野 | ●08:00-08:50<br>◎ピラUpper+<br>河津 | ●08:00-09:00<br>ハーモニックBY<br>折橋 | | | | | | | | |
| | 10分 | | | | | | | | 10分 | | | | | 10分 |
| ●09:00-10:00<br>◇ヨガB<br>スクリーン | ●09:00-09:50<br>◎ピラLower+<br>高橋 | ●09:00-10:00<br>背中美人<br>穴澤 | | | | | | ●09:00-10:00<br>ハーモニックBY<br>折橋 | 09:00-09:30<br>◎ピラRefBody<br>河津 | ●09:00-10:00<br>肩こり<br>河津 | | | ●09:00-10:00<br>◇ネイチャー<br>スクリーン | ●09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>河津 |
| | | | | | 10分 | | | | | | | | | |
| | | | | ●09:30-10:30<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | 09:20-09:50<br>◎ピラRefBody<br>河津 | ●09:30-10:30<br>リラックス<br>穴澤 | | | | | | | | |
| | | | | | | | 10分 | | | | | | | |
| | | | | | 10分 | | 09:50-10:20<br>◎ピラRefCore<br>折橋 | | | | | | | |
| | | | | | 10:20-10:50<br>◎ピラRefCore<br>河津 | | | | 10分 | | 10分 | | | |
| ●10:30-11:30<br>リンパリフレッシュ<br>河津 | | ●10:30-11:30<br>◇骨盤<br>スクリーン | | | | | | 10:30-11:30<br>ヨガフローB<br>穴澤 | ●10:30-11:20<br>◎ピラUpper+<br>河津 | ●10:30-11:30<br>◇ホットピラ<br>スクリーン | ●10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>折橋 | | ●10:30-11:30<br>ハーモニックBY<br>折橋 | |
| | | | | | | | 10分 | | | | | | | |
| | | | | 11:00-12:00<br>エナジー<br>音野 | | ●11:00-12:00<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | 11:00-11:50<br>◎ピラLower+<br>折橋 | | | | | | | |
| | | | 10分 | | | | | | 10分 | | 10分 | | | 10分 |
| 12:00-13:00<br>SP<br>河津 | | ●12:00-13:00<br>◇ホットピラ<br>スクリーン | ●12:00-12:50<br>◎ピラLower+<br>折橋 | | | | | ●12:00-13:00<br>カラダほぐし<br>穴澤 | ●12:00-12:50<br>◎ピラLower+<br>河津 | 12:00-13:00<br>エナジー<br>河津 | ●12:00-12:50<br>◎ピラUpper+<br>折橋 | | ●12:00-13:00<br>◇骨盤<br>スクリーン | ●12:00-12:50<br>◎ピラLower+<br>河津 |
| | | | | | 10分 | | 10分 | | | | | | | |
| | | | | ●12:30-13:30<br>ニノウデ<br>穴澤 | 12:30-13:20<br>◎ピラLower+<br>高橋 | ●12:30-13:30<br>カラダほぐし<br>穴澤 | ●12:30-13:20<br>◎ピラUpper+<br>音野 | | | | | | | |
| | 10分 | | 10分 | | | | | | | | | | 13:30-14:30<br>◇PW上級<br>スクリーン | |
| ●13:30-14:30<br>◇ホットピラ<br>スクリーン | ●13:30-14:20<br>◎ピラLower+<br>高橋 | | ●13:30-14:20<br>◎ピラUpper+<br>折橋 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 10分 | | 10分 | | | | | | | |
| | | | | 14:00-15:00<br>ヨガフローB<br>穴澤 | ●14:00-14:50<br>◎ピラUpper+<br>高橋 | 14:00-15:00<br>FS-P<br>親川 | 14:00-14:50<br>◎ピラLower+<br>音野 | | | | | | | |
| | | | | | | | 10分 | | | | | | | |
| ●15:30-16:30<br>背中美人<br>高橋 | | | | | | ●15:30-16:30<br>美尻<br>小室 | ●15:30-16:20<br>◎ピラUpper+<br>音野 | | | | | | | |
| | 10分 | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:00-16:30<br>◎ピラRefBody<br>折橋 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | ●16:30-17:30<br>背中美人<br>高橋 | | | | 10分 |
| | | | | | | | | | | | | | | ●16:30-17:20<br>◎ピラUpper+<br>小室 |
| ●17:00-18:00<br>◇リラックス<br>スクリーン | | | | | | 17:00-18:00<br>サウンドA<br>小室 | | | | | | | | |
| | | | 10分 | | | | | | 10分 | | 10分 | | | |
| ●18:00-19:00<br>◇ネイチャー<br>スクリーン | | ●18:00-19:00<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | ●18:00-18:50<br>◎ピラLower+<br>小室 | | | | | ●18:00-19:00<br>美腸力<br>音野 | ●18:00-18:50<br>◎ピラUpper+<br>高橋 | ●18:00-19:00<br>◇美尻<br>スクリーン | 18:00-18:30<br>◎ピラRefCore<br>音野 | | ●18:00-19:00<br>リラックス<br>穴澤 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10分 | | | | | | 10分 | | | | | 10分 |
| ●19:30-20:30<br>ハーモニックBY<br>折橋 | | ●19:30-20:30<br>◇お腹<br>スクリーン | ●19:30-20:20<br>◎ピラUpper+<br>折橋 | | | | | ●19:30-20:30<br>お腹<br>音野 | 19:30-20:00<br>◎ピラRefBody<br>小室 | 19:30-20:30<br>サウンドE<br>高橋 | | | ●19:30-20:30<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | 19:30-20:20<br>◎ピラUpper+<br>小室 |
| | 10分 | | | | | | | | 10分 | | 10分 | | | |
| ●21:00-22:00<br>◇美尻<br>スクリーン | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>小室 | 21:00-22:00<br>サウンドE<br>小室 | | | | | | ●21:00-22:00<br>睡眠<br>小室 | 21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>高橋 | ●21:00-22:00<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | ●21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>音野 | | ●21:00-22:00<br>美脚<br>穴澤 | |

| 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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | |