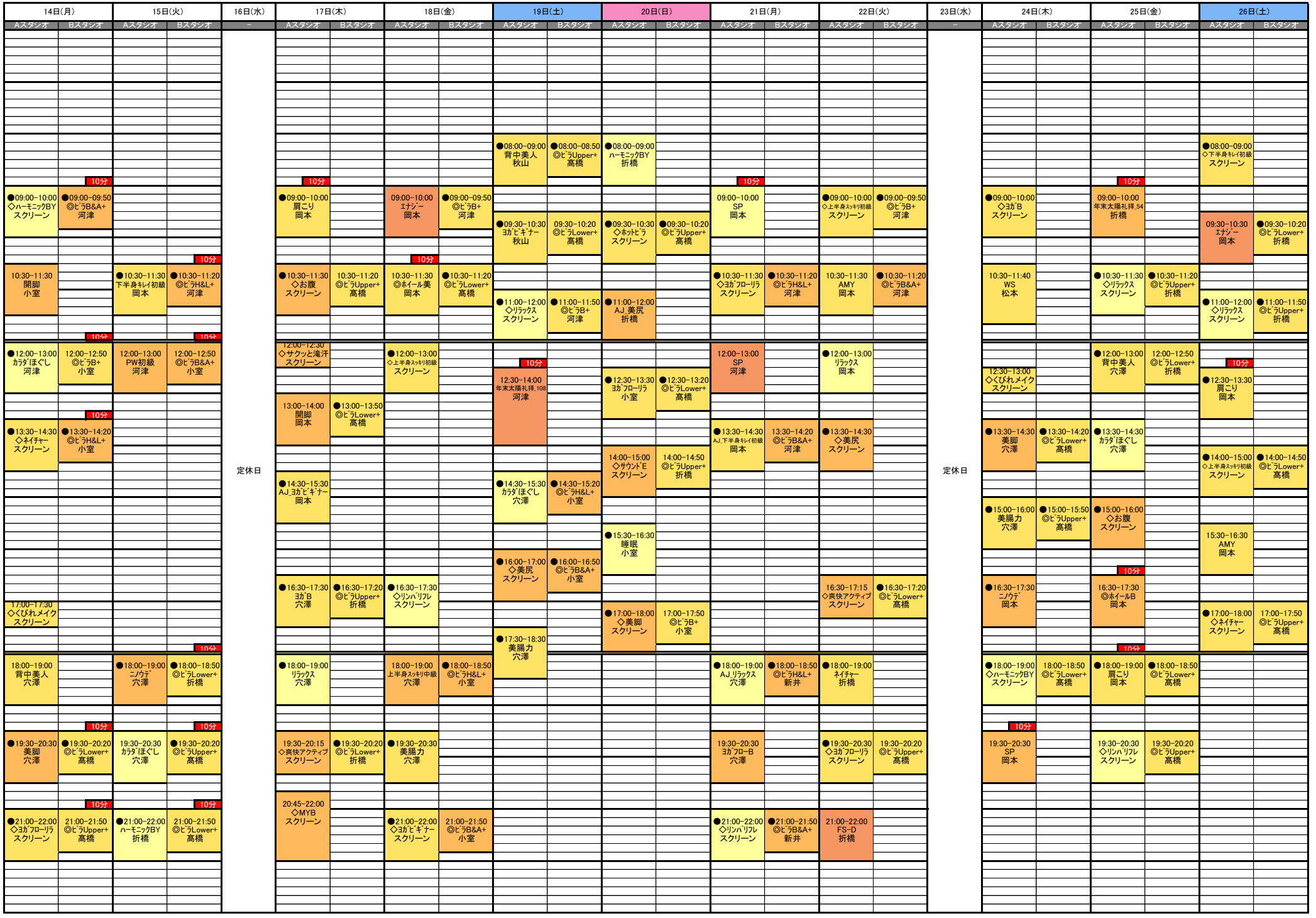
2026年12月レッスンスケジュール LAVA 大山店(全スタジオ:女性専用)

※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
							10分				10分												10分
		10分				●08:00–09:00 美脚 穴澤	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津	●08:00–09:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		08:00–09:00 ｻｳﾝﾄﾞE 髙橋	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津		10分		10分			10分			08:00–09:00 FS-D 河津		●08:00–09:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室
	09:00–10:00 SP 河津	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋		●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 河津		●09:30–10:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 穴澤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 穴澤	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	●09:30–10:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 河津		09:00–10:00 開脚 岡本		●09:00–10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 河津		09:00–10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 穴澤	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津	09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河津		●09:30–10:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津	●09:30–10:30 AJ_ﾖｶﾞB 穴澤	
	●10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 岡本			10:30–11:30 ◇PW初級 スクリーン	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 河津	11:00–12:00 ｻｳﾝﾄﾞE 髙橋	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津	●11:00–12:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	●11:00–12:00 AJ_骨盤 髙橋	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津	●10:30–11:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋	10:30–11:30 お腹 河津		●10:30–11:30 AJ_ﾖｶﾞB 穴澤	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 河津	10:30–11:30 ◇美脚 スクリーン	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	●11:00–12:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 穴澤	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津	11:00–12:00 美腸力 穴澤	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小室
		10分																					
	●12:00–13:00 ◇お腹 スクリーン	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津		●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小室				●12:30–13:30 背中美人 穴澤		12:30–13:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋	●12:00–13:00 肩こり 岡本	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋	●12:00–13:00 美律 河津	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室	●12:00–13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 折橋		12:00–12:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津				12:30–13:30 美脚 穴澤	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室
		10分			10分				10分			13:30–14:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン						10分		10分				
	13:30–14:30 AMY 岡本	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋		●13:30–14:30 AJ_お腹 河津	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室			●14:00–15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 岡本	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室	●14:00–15:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 折橋	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小室			●13:30–14:30 美尻 小室			13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞE 髙橋	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋	13:30–14:30 背中美人 髙橋	13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津		●14:00–15:00 AMY 岡本	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	14:00–14:30 ◇くびれメイク スクリーン	
		10分																					10分
								15:30–16:00 ◇くびれメイク スクリーン		15:30–16:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室										●15:30–16:30 ﾘﾗｯｸｽ 岡本		●15:00–16:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 岡本	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋
		10分						10分	10分									10分					
	●16:30–17:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋						●16:30–17:30 肩こり 岡本	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室					16:30–17:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン			●16:30–17:30 骨盤 髙橋	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室	16:30–17:30 睡眠 小室				●16:30–17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 岡本	
										17:00–18:00 ◎ﾎｯﾄﾖｶﾞ スタジオ														
										●17:00–18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小室											17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋			
		10分			10分		10分						10分							10分			10分
	●18:00–19:00 美脚 穴澤			●18:00–19:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋	●18:00–19:00 下半身ｷﾚｲ初級 岡本	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋					●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞB 穴澤	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 髙橋	●18:00–19:00 美腸力 穴澤	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋		18:00–19:00 ◎ﾎｲｰﾙ美 岡本		●18:00–19:00 美尻 小室				●18:00–19:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋
		10分			10分		10分						10分					10分		10分				
	●19:30–20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 折橋	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室		●19:30–20:30 骨盤 岡本	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋	●19:30–20:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 折橋	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室					●19:30–20:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 髙橋	19:30–20:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 穴澤			●19:30–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 岡本	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 岡本	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室				
		10分				10分	10分								10分			10分						
	●21:00–22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 穴澤	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室		●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 岡本		21:00–22:00 SP 岡本	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室					21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 穴澤		●21:00–22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋		21:00–22:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室	●21:00–22:00 下半身ｷﾚｲ初級 岡本				


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
定休日
●09:00-10:00 ◇ハーモニックBY スクリーン
●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津
10:30-11:30 開脚 小室
●10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ初級 岡本
●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津
●12:00-13:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 河津
12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室
12:00-13:00 PW初級 河津
12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室
●13:30-14:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室
17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン
18:00-19:00 背中美人 穴澤
●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 穴澤
●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋
●19:30-20:30 美脚 穴澤
●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
19:30-20:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 穴澤
●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
●21:00-22:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 折橋
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●09:00-10:00 肩こり 岡本
●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン
10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
12:00-12:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン
13:00-14:00 開脚 岡本
●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 岡本
●16:30-17:30 ﾖｶﾞB 穴澤
●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋
●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 穴澤
19:30-20:15 ◇爽快アクティブ スクリーン
●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋
20:45-22:00 ◇MYB スクリーン
09:00-10:00 ｴﾅｼﾞｰ 岡本
●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 河津
10:30-11:30 ◎ﾎｲｰﾙ美 岡本
●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●12:00-13:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 穴澤
●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室
●21:00-22:00 ◇ﾋﾞｷﾅｰ スクリーン
21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室
●08:00-09:00 背中美人 秋山
●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 秋山
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●11:00-12:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 河津
12:30-14:00 年末太陽礼拝_108 河津
●14:30-15:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 穴澤
●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室
●16:00-17:00 ◇美尻 スクリーン
●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室
●17:30-18:30 美腸力 穴澤
●08:00-09:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 折橋
●09:30-10:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン
09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
●11:00-12:00 AJ_美尻 折橋
●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 小室
12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
14:00-15:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン
14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋
●15:30-16:30 睡眠 小室
●17:00-18:00 ◇美脚 スクリーン
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 小室
09:00-10:00 SP 岡本
●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 河津
12:00-13:00 SP 河津
●13:30-14:30 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 岡本
13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津
●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 新井
19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 穴澤
●21:00-22:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン
●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 新井
●09:00-10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 河津
10:30-11:30 AMY 岡本
●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 河津
●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 岡本
●13:30-14:30 ◇美尻 スクリーン
16:30-17:15 ◇爽快アクティブ スクリーン
●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 折橋
●19:30-20:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
21:00-22:00 FS-D 折橋
●09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン
10:30-11:40 WS 松本
●13:30-14:30 美脚 穴澤
●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●15:00-16:00 美腸力 穴澤
●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
●16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 岡本
●18:00-19:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン
●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
19:30-20:30 SP 岡本
●09:00-10:00 年末太陽礼拝_54 折橋
●10:30-11:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋
●12:00-13:00 背中美人 穴澤
12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋
●13:30-14:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 穴澤
●15:00-16:00 ◇お腹 スクリーン
16:30-17:30 ◎ﾎｲｰﾙB 岡本
●18:00-19:00 肩こり 岡本
●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
●19:30-20:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン
19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
●08:00-09:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン
09:30-10:30 ｴﾅｼﾞｰ 岡本
●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋
●11:00-12:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン
●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋
●12:30-13:30 肩こり 岡本
●14:00-15:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 高橋
15:30-16:30 AMY 岡本
●17:00-18:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン
17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 高橋
10分

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	－	－	－
●08:00-09:00 ◇美尻 スクリーン	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋					
		09:00-10:00 開脚 小室				
●09:30-10:30 美腸力 穴澤						
		●10:30-11:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 小室			
11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 穴澤	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋					
		●12:00-13:00 骨盤 高橋	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 小室			
●12:30-13:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋					
		●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 高橋				
●14:00-15:00 ◇骨盤 スクリーン				臨時休業	定休日	臨時休業
●15:30-16:30 ﾘﾗｯｸｽ 岡本						
10分						
17:00-18:00 年末太陽礼拝_54 岡本						
		●17:30-18:30 ◇ネイチャー スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 折橋			
		19:00-20:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 穴澤	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 折橋			
		10分				
		20:30-22:00 年末太陽礼拝_108 穴澤				

【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	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	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	◎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	下半身ｷﾚｲ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_下半身ｷﾚｲ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	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	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	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_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーフィールヨガ	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

【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	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【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

強度	レッスン名		時間
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇ｻｳﾝﾄﾞE	【スクリーン】サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50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
1(火)	09:00-10:00	4	Music コアフローヨガ	河津佑希
4(金)	21:00-22:00	3	バレエヨガ初級	岡本琴瀬
21(月)	09:00-10:00	1.5	ホイールヨガリラックス	岡本琴瀬
21(月)	12:00-13:00	4	Music コアフローヨガ	河津佑希
24(木)	19:30-20:30	3	バレエヨガ初級	岡本琴瀬

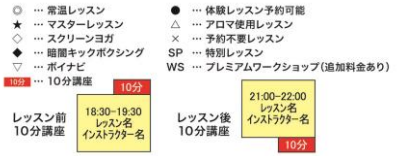
【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

＝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
24(木)	10:30-11:40	2	【￥2500】股関節の整え方を学ぶ｜柔軟性の土台を作る整体ヨガ	松本祐司

◎ … 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