2026年2月レッスンスケジュール LAVA イオンタウンユーカリが丘店(全スタジオ:男女共用)

※2026年02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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12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	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
	09:30-10:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●09:30-10:30 ◇お腹 スクリーン	10分 10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保	09:30-10:45 MYB 齊藤	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 五十田	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	09:30-10:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 石井	10分 10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	●09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 伊藤	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 五十田	09:30-10:30 PW中級 久保	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 武田	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保	09:30-10:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保
	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保	●11:30-12:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 伊藤	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 五十田	●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	11:00-12:00 お腹 石井	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 五十田	11:00-12:00 お腹 石倉	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●11:00-12:00 お腹 石倉	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 武田	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 五十田	10分 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保	●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保
	12:30-13:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●13:00-14:00 下半身ｷﾚｲ初級 久保	10分 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 五十田	●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 五十田	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 武田	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 石井	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保	12:30-13:30 SP 武田	10分 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 五十田	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	12:30-13:30 お腹 石倉	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	●12:30-13:30 お腹 石倉	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤
	●14:00-15:00 骨盤 関根	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	●14:00-15:00 骨盤 関根		●14:30-15:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	14:00-15:00 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	14:00-15:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保	14:00-15:00 ﾖｶﾞB 石倉		14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤			●14:00-15:00 骨盤 関根	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	●14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	14:00-15:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保
	●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里		●15:30-16:30 ◇お腹 スクリーン	10分 16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保			●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里		●15:30-16:30 お腹 石井		●15:30-16:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン		●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 石井				●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 下里		●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 石倉		●15:30-16:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	
	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 五十田	10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	17:30-18:30 SP 武田	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	●17:30-18:30 お腹 石倉	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 石井	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保	17:15-18:30 MYB 久保	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●17:30-18:30 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	17:30-18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 齊藤	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保			17:30-18:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤
	19:00-20:00 背中美人 五十田	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●19:00-20:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 武田	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久保	19:00-20:00 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	19:00-20:00 お腹 石倉	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保	●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 久保	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	19:00-20:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●19:00-20:00 美尻 齊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保	●19:00-20:00 骨盤 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	19:00-20:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	19:00-20:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●19:00-20:00 お腹 石倉	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤

13日(金)	14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)	
－	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
定休日	09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	●09:30-10:30 美尻 伊藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	09:30-10:30 PW中級 久保	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野中	09:30-10:30 ｴﾅｼﾞｰ 久保	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保	09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 齊藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●09:30-10:30 美尻 伊藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●09:30-10:30 お腹 石倉	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 下里	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	09:30-10:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 10:10-10:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久保
	●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●11:00-12:00 お腹 石倉	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 久保	10分 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 野中	●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 五十田	●11:00-12:00 お腹 石倉	10分 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	11:00-12:00 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	11:00-12:00 ｴﾅｼﾞｰ 久保	10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	11:00-12:00 AJ_PW初級 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●11:00-12:00 お腹 石倉	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤
	12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 齊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 五十田	12:30-13:45 MYB 齊藤	10分 12:50-13:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久保	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武田	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●12:30-13:30 お腹 石倉	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●12:30-13:30 美尻 伊藤	10分 12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	●12:30-13:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田
	●14:00-15:00 お腹 石倉	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●14:00-15:00 お腹 石倉	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保	●14:30-15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 五十田	14:00-15:00 お腹 石倉	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	●14:00-15:00 骨盤 関根	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●14:00-15:00 お腹 石倉	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久保	14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里		●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 下里			
	●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里		●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里			10分 ●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	16:00-17:00 ﾖｶﾞB 下里		●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里		●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 石倉						●15:30-16:30 お腹 石倉		15:30-16:30 PW初級 下里			
	●17:30-18:30 お腹 石倉	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久保	●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●17:30-18:30 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	17:30-18:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	●17:30-18:30 お腹 石倉	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 五十田	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 五十田		●17:30-18:30 美律 齊藤	10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	●17:30-18:30 骨盤 関根	10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤		
	●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	19:00-20:00 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●19:00-20:00 骨盤 関根	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤	●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	19:00-20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	19:00-20:00 背中美人 五十田	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	19:00-20:00 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●19:00-20:00 お腹 石倉	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 久保	19:00-19:30 ◇くびれメイク スクリーン	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤	19:00-20:00 PW初級 下里	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田

25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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
●09:30-10:30 美尻 齊藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	09:30-10:30 AJ_PW初級 下里	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久保	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田	09:30-10:30 ｴﾅｼﾞｰ 久保	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤
●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 齊藤	10分 11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 五十田	●11:00-12:00 骨盤 関根	10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久保	●11:00-12:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 伊藤	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤
12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ中級 関根	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田	●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤	10分 ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 五十田
●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 関根	10分 14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 武田	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 14:10-14:40 ◎ﾋﾞﾗcore 五十田	14:00-15:00 PW初級 下里	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保	14:00-15:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 石倉	10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 五十田
				●15:30-16:30 ﾘﾗｯｸｽ 関根			
						16:00-17:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 五十田	
●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 石倉	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 野中	17:15-18:30 MYB 齊藤	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 五十田	●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久保	17:30-18:30 AJ_PW初級 下里	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武田
●19:00-20:00 お腹 石倉	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 野中	19:00-20:00 美律 齊藤	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 五十田	●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 五十田	19:00-20:00 ﾖｶﾞB 下里	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田

【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
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	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	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
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	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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	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	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
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
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】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JumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	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
3(火)	17:30-18:30	1.5	心を満たす YinYoga	武田みゆな
9(月)	12:30-13:30	1.5	心を満たす YinYoga	武田みゆな

◎ … 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
▽ … ポイナビ
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