2026年1月レッスンスケジュール LAVA おけがわマイン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月29日02:04 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14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	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
臨時休業	定休日	臨時休業	09:30-10:30 FS-P 金子	10分	10:00-11:00 PW中級 柿沼	10分	●10:00-11:00 ヨガフローリラ 柿沼	10分	●10:00-11:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●10:00-11:00 骨盤 田口	10:30-11:00 ◎ピラRefCore 金子	定休日	09:30-10:30 サウンドE 内藤	10分	●09:30-10:30 ヨガビギナー 相馬	10分	●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分	08:30-09:30 サウンドA 齊藤	10分	10:00-11:00 ニノウデ 柿沼	10分
			●11:00-12:00 背中美人 田口	10分	●10:00-10:50 ◎ピラUpper+ 渡邊	●10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 齊藤	10分	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 渡邊	10分	●10:30-11:20 ◎ピラB+ 内藤				●11:00-12:00 背中美人 田口	11:30-12:00 ◎ピラRefCore 金子	●11:00-12:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●10:00-10:50 ◎ピラB+ 金子	10分	●10:00-10:50 ◎ピラLower+ 渡邊	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 渡邊	●10:00-11:00 ヨガフローリラ 柿沼	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 渡邊	●10:30-11:20 ◎ピラB+ 渡邊
				11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 内藤	●11:30-12:30 リラックス 柿沼	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 齊藤	11:30-12:30 上半身スッキリ中級 柿沼	10分	●11:30-12:30 ヨガビギナー 相馬	10分	●11:30-12:30 上半身スッキリ初級 金子	10分				●11:30-12:20 ◎ピラB+ 金子	10分	●11:30-12:20 ヨガビギナー 相馬	10分	●11:30-12:20 ◎ピラB+ 渡邊	10分	11:30-12:30 上半身スッキリ中級 柿沼	12:00-12:30 ◎ピラStretchC 齊藤	●11:30-12:30 リラックス 柿沼	12:00-12:50 ◎ピラLower+ 渡邊
			12:30-13:30 PW初級 田口	10分	●12:55-13:45 ◎ピラB+ 金子	●13:00-14:00 ホットピラ 金子	10分	●13:00-14:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●13:00-14:00 ニノウデ 柿沼	10分	13:00-14:00 開脚 金子	10分	12:30-13:30 エナジー 渡邊	10分	12:30-13:45 MYB 内藤	13:00-13:30 ◎ピラControlF 齊藤	●12:30-13:30 背中美人 田口	10分	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 内藤	10分	●13:00-14:00 背中美人 田口	10分	●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 渡邊
				14:30-15:00 ◎ピラRefCore 金子		●13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 齊藤		●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 渡邊		●13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 齊藤		●13:30-14:20 ◎ピラB+ 渡邊			10分		10分		10分		10分		
			●15:00-16:00 ネイチャー 渡邊	10分										15:00-16:00 ヨガフローB 金子	14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 内藤	●15:00-16:00 上半身スッキリ初級 金子	●14:30-15:20 ◎ピラB+ 齊藤	15:00-16:00 エナジー 渡邊	●14:30-15:20 ◎ピラB+ 内藤				
				●16:00-16:50 ◎ピラB+ 内藤		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分					
			●16:30-17:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分		16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 内藤		●16:30-17:20 ◎ピラLower+ 齊藤		●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 渡邊		16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 内藤		16:30-17:30 FS-P 金子	●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 渡邊	●16:30-17:30 ホットピラ 金子	●16:00-16:50 ◎ピラB+ 内藤	●16:30-17:30 骨盤 田口	16:00-16:30 ◎ピラStretchC 齊藤				10分
				17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 内藤	17:30-18:30 ジョイフル 齊藤	10分	●17:30-18:30 ヨガビギナー 相馬	10分	●17:30-18:30 ヨガフローリラ 柿沼	10分	●17:30-18:30 ネイチャー 渡邊	10分			10分		10分		10分				●16:30-17:20 ◎ピラB+ 金子
			●18:00-19:00 ヨガビギナー 相馬			●18:00-18:50 ◎ピラB+ 金子		●18:00-18:50 ◎ピラH&L+ 齊藤		●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 渡邊		●18:00-18:50 ◎ピラB+ 内藤		●18:00-19:00 ヨガビギナー 相馬	●17:30-18:20 ◎ピラB+ 渡邊	●18:00-19:00 ヨガフローリラ 柿沼	17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 内藤	18:00-19:00 下半身キレイ中級 内藤	●17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 齊藤	●17:30-18:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分	●17:30-18:30 ヨガビギナー 相馬	10分
					●19:00-20:00 ヨガビギナー 相馬	10分	19:00-20:00 PW初級 田口	10分	19:00-20:00 サウンドA 齊藤	10分	●19:00-20:00 睡眠 柿沼	10分									18:00-18:50 ◎ピラWaist+ 金子		●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 金子
						●19:30-20:20 ◎ピラLower+ 金子		19:30-20:00 ◎ピラControlF 齊藤		●19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 渡邊		19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 内藤								●19:00-20:00 骨盤 田口	10分	●19:00-20:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分
					●20:30-21:30 リンパリフレッシュ 相馬		●20:30-21:30 背中美人 田口		●20:30-21:30 美律 齊藤		20:30-21:30 上半身スッキリ中級 柿沼										●19:30-20:20 ◎ピラB+ 金子		19:30-20:20 ◎ピラWaist+ 金子
																				20:30-21:30 PW初級 田口		●20:30-21:30 美尻 田口	
																					21:00-21:30 ◎ピラRefCore 金子		

15日(木)		16日(金)	17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	24日(土)		25日(日)		26日(月)		27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
10:00–11:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	定休日	●09:30–10:30 美尻 田口	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●10:00–11:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	10:00–11:00 PW中級 柿沼	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	●08:30–09:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●10:00–11:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	定休日	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10:00–10:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤	10:00–11:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤	●10:00–11:00 背中美人 田口	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤
●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤		●11:00–12:00 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	11:00–12:00 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤	●11:30–12:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●11:30–12:30 ﾘﾗｯｸｽ 柿沼	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	11:30–12:30 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 齊藤	●11:30–12:30 美尻 田口	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子		●11:00–12:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●11:00–12:00 お腹 久保寺	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	●11:30–12:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤
●13:00–14:00 骨盤 田口	10分 13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 齊藤		●12:30–13:30 お腹 久保寺	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 齊藤	13:00–14:00 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	10分 13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	13:00–14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤			13:00–14:00 PW初級 田口	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子		●12:30–13:30 お腹 齊藤	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	12:30–13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●13:00–14:00 美尻 田口	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●13:00–14:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤
				10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊		10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊			●14:30–15:30 上半身ｷﾚｲ初級 金子								14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤	10分 14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子					
			●15:00–16:00 睡眠 金子	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊			16:00–17:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 内藤	10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子			●16:00–17:00 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊		●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	15:00–16:00 SP 白川	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子			16:00–17:00 下半身ｷﾚｲ中級 内藤	10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊
10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊			●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	●16:30–17:30 美尻 田口	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤								●16:30–17:30 背中美人 田口	10分 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 齊藤	10分 16:30–17:30 エナジーフロー 白川	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子					
●17:30–18:30 背中美人 田口	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊		●18:00–19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬		●18:00–19:00 背中美人 田口		●17:30–18:30 美腸力 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●17:30–18:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	17:30–18:30 PW初級 田口	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	●17:30–18:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊		●18:00–19:00 美尻 田口		●18:00–19:00 睡眠 柿沼		●17:30–18:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	17:30–18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊
●19:00–20:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 金子	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊						●19:00–20:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●19:00–20:00 背中美人 田口	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	●19:00–20:00 美腸力 久保寺	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●19:00–20:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊						19:00–20:00 ｴﾅｼﾞｰ 渡邊	10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●19:00–20:00 睡眠 柿沼	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊
●20:30–21:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子							●20:30–21:30 ﾈｲﾁｬｰ 渡邊		●20:30–21:30 美尻 田口		20:30–21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●20:30–21:30 ﾘﾗｯｸｽ 渡邊							●20:30–21:30 美腸力 久保寺		●20:30–21:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	

28日(水)		29日(木)		30日(金)	31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
●10:00-11:00 美腸力 久保寺	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	10:00-11:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	定休日	●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤
●11:30-12:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●11:30-12:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 齊藤		●11:00-12:00 ﾈｲﾁｬｰ 渡邉	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤
●13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●13:00-14:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤		●12:30-13:30 睡眠 柿沼	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子
		14:30-15:30 下半身ｷﾚｲ中級 内藤			14:45-16:00 MYB 内藤	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子
●16:00-17:00 お腹 渡邉	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉		●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉
●17:30-18:30 ﾈｲﾁｬｰ 渡邉	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤		18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ中級 内藤	17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤
●19:00-20:00 骨盤 田口	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●19:00-20:00 美尻 田口	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤			
●20:30-21:30 背中美人 田口		20:30-21:30 PW初級 田口				

【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	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
2.5	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
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	ほっそり二の腕ヨガ	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
3.5	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	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	エナジーヨガ	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	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StretchC	Stretch&Conditioning	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ControlF	Control Flow	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
25(日)	15:00-16:00	2	前屈を一歩深めるヨガ	白川聡美

◎ … 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