2026年2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02月27日02:02 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)		13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	Aスタジオ	Bスタジオ	-
	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●10:00-11:00 お腹 渡邊	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●10:00-11:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	10:00-11:00 FS-D 齊藤	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●10:00-11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子		●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●09:30-10:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	●10:00-11:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	●10:00-11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●10:00-11:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	
	●11:00-12:00 睡眠 柿沼	10分 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤	●11:30-12:30 骨盤 田口	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●11:30-12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤	●11:30-12:30 美律 齊藤	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	●11:30-12:30 お腹 渡邊	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子		●11:00-12:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	11:30-12:30 ｴﾅｼﾞｰ 久保寺	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤	●11:30-12:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 湯原	11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●11:30-12:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	
	●12:30-13:30 背中美人 田口	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤	●13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	13:00-14:00 SP 齊藤	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●13:00-14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	13:00-14:00 ｴﾅｼﾞｰ 渡邊	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子		12:30-13:30 FS-P 金子	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●12:30-13:30 お腹 久保寺	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子			●13:00-14:00 お腹 渡邊	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 湯原	●12:30-13:30 美律 齊藤	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	13:00-14:00 FS-B 内藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	
		10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	●14:30-15:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 金子						14:30-15:30 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤		定休日		10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤			14:30-15:30 ｴﾅｼﾞｰ 渡邊			10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊			定休日
	●15:00-16:00 美尻 田口											●15:00-16:00 お腹 渡邊		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼						●15:00-16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼				
		10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	●16:00-17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤			10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤		10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤				10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●16:30-17:30 美尻 渡邊		10分 16:00-17:00 ｴﾅｼﾞｰ 渡邊	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	
	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬											●16:30-17:30 背中美人 田口		16:30-17:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼										
		10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●17:30-18:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	17:30-18:30 開脚 金子	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●17:30-18:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●17:30-18:30 ﾈｲﾁｬｰ 渡邊	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	17:20-18:30 ★前後屈 金子	18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤	18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤	●17:30-18:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	
	●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬											●18:00-19:00 美尻 田口		●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬										
			●19:00-20:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●19:00-20:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 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Upper+ 内藤	●19:00-20:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤					19:00-20:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	●19:00-20:00 美律 齊藤	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子			●19:00-20:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 金子	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	
			●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼		●20:30-21:30 美尻 田口		20:30-21:30 ｴﾅｼﾞｰ 久保寺		●20:30-21:30 睡眠 柿沼							●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞA 齊藤			20:30-21:30 開脚 金子		

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)		25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	Aスタジオ	Bスタジオ
						●08:30-09:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子					定休日										
●09:30-10:30 背中美人 田口	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	●09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤	10:00-11:00 FS-P 金子	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●10:00-11:00 背中美人 田口	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	●10:00-11:00 ﾈｲﾁｬｰ 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+ 金子		●09:30-10:30 お腹 久保寺	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤	●09:30-10:30 ﾆﾝｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	09:30-10:30 PW初級 田口	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	●10:00-11:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	10:00-11:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤
11:00-12:00 PW初級 柿沼	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●11:30-12:30 骨盤 田口	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	11:30-12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●11:30-12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	●11:30-12:30 睡眠 柿沼	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子		●11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	●11:00-12:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	●11:30-12:30 お腹 久保寺	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●11:30-12:30 美尻 田口	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤
●12:30-13:30 ﾆﾝｳﾃﾞ 柿沼	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	12:30-13:40 ★前後屈 金子	13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤	13:00-14:10 ★前後屈 金子	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤			●13:00-14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子		12:30-13:30 FS-B 内藤	10分 13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤	●12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	12:30-13:30 美尻 田口	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	●13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	●13:00-14:00 お腹 渡邊	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 齊藤
	14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤		10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊											10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤		10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子		10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	14:30-15:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 齊藤			
15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊				10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤		●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●15:00-16:00 背中美人 田口	10分 16:00-16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊
●16:30-17:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 齊藤	●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 渡邊	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B+ 渡邊	17:30-18:30 FS-B 内藤	10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	17:20-18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 齊藤	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	●17:30-18:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤		16:30-17:30 ｴﾅｼﾞｰ 久保寺	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	16:30-17:30 PW中級 柿沼	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊	●17:30-18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	17:15-18:30 MYB 内藤	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邊
●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬		●18:00-19:00 お腹 渡邊		●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊	●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 齊藤	●19:00-20:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●19:00-20:00 背中美人 田口	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤		●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬		18:00-19:00 PW中級 柿沼		●18:00-19:00 睡眠 柿沼	18:45-19:45 SP 金子	19:00-20:00 FS-B 内藤	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邊
				●20:30-21:30 ﾆﾝｳﾃﾞ 柿沼		20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 齊藤	●20:30-21:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺		●20:30-21:30 美尻 田口								●20:30-21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬		20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	

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
10:00-11:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 金子		定休日	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分
	10分			●10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 内藤
	●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 齊藤		11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分
●11:30-12:30 睡眠 金子	10分			11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 内藤
	12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 齊藤		12:30-13:40 ★前後屈 金子	10分
13:00-14:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 齊藤	10分			●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 内藤
	13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 金子			
				10分
●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬				●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金子
			●15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	
				10分
				16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 金子
	10分			
	●16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 内藤		●16:30-17:30 骨盤 田口	
				10分
17:20-18:30 ★前後屈 金子				17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 金子
	10分			
	●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 内藤		18:00-19:00 PW初級 田口	
19:00-20:00 美尻 田口				
	10分			
	19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 内藤			
●20:30-21:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬				

【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	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
3.5	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

【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
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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
3(火)	13:00-14:00	2.5	心・カラダ整う背骨しなやかヨガ	齊藤唯
23(月)	18:45-19:45	2.5	整えて、引き締める	金子望愛

◎ … 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)

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