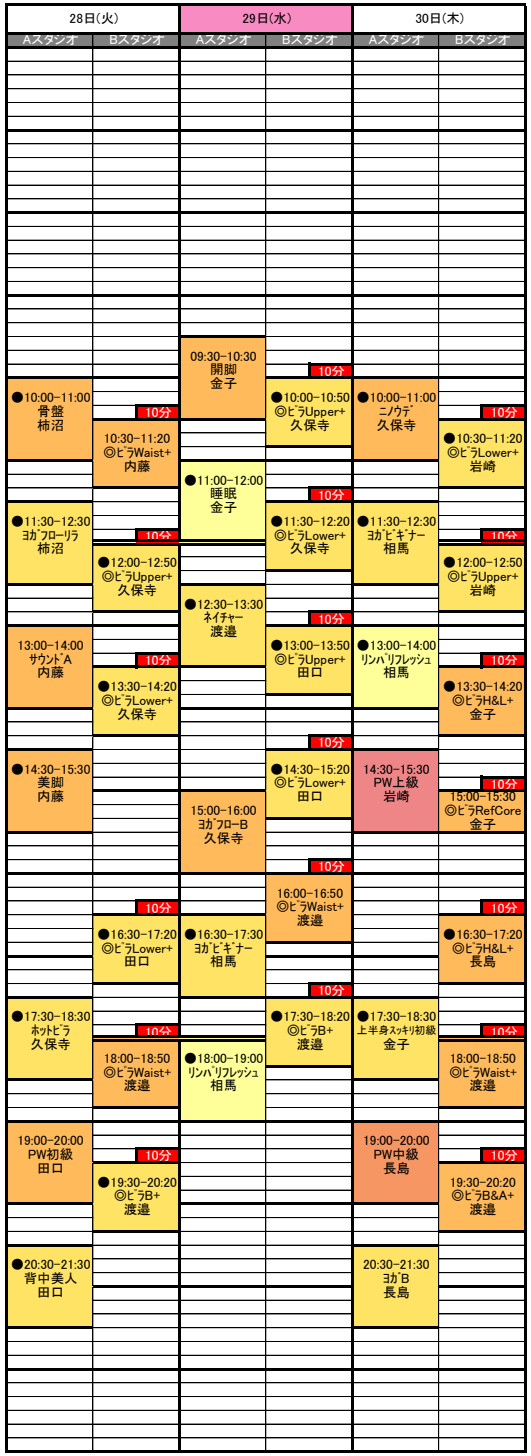
2026年4月レッスンスケジュール LAVA おけがわマイン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月10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(水)		2日(木)		3日(金)	4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	11日(土)		12日(日)		13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	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 美尻 田口	10分 08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉			08:30–09:30 美脚 内藤	10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子								●09:30–10:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島		
	10:00–11:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	10:00–11:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		09:30–11:00 WS 物江	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	09:15–10:30 MYB 内藤	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長島	●10:00–11:00 ﾖｶﾞB 内藤	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長島	●10:00–11:00 ﾆﾝｳﾃﾞ 柿沼	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	●10:00–11:00 美尻 田口	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長島	●10:00–11:00 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		●11:00–12:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	●11:00–12:00 ﾆﾝｳﾃﾞ 柿沼	10分 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	●10:00–11:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 藤生	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉
	11:30–12:30 美脚 内藤	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	●11:30–12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		11:30–12:40 WS 物江	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	●11:00–12:00 美脚 内藤	10分 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	11:30–12:30 SP 金子	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	●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 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	11:30–12:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		●12:30–13:30 背中美人 田口	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子	12:30–13:30 FS-P 久保寺	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長島	●13:00–14:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長島	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
	●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Upper+ 田口	13:00–14:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島		●13:30–14:30 お腹 渡邉	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●12:30–13:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 渡邉		10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	13:00–14:00 PW上級 岩崎	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●13:00–14:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●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+ 久保寺		10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島		10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺
	●14:30–15:30 お腹 渡邉	10分 15:00–15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●14:30–15:30 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分 15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長島		15:00–16:00 FS-P 金子	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長島	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤		10分 ●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●14:30–15:30 ﾘﾗｯｸｽ 渡邉	10分 15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	14:30–15:30 ｴﾅｼﾞｰ 渡邉	10分 ●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●14:30–15:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺		15:00–16:00 ｴﾅｼﾞｰ 渡邉	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●15:00–16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	14:30–15:30 PW中級 長島	10分 ●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤生
		10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺		10分 ●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島	10分 ●16:30–17:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岩崎		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島		10分 ●16:30–17:30 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●16:30–17:30 お腹 久保寺	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤		10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子
	17:30–18:30 ｼｮｲﾙ 内藤	10分 18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	●17:30–18:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田		●18:00–19:00 骨盤 柿沼	10分 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長島	●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉	●17:30–18:30 お腹 久保寺	10分 18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	●17:30–18:30 背中美人 田口	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●17:30–18:30 ﾘﾗｯｸｽ 渡邉	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●17:30–18:30 ﾆﾝｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子		18:00–19:00 SP 金子	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●18:00–19:00 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●17:30–18:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島
	●19:00–20:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 金子	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島	19:00–20:00 PW中級 長島	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田			10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉	●19:00–20:00 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分	19:00–20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉	●19:00–20:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 久保寺	10分 19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	19:00–20:00 PW中級 長島	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子				●19:00–20:00 ﾆﾝｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子
	●20:30–21:30 睡眠 金子		●20:30–21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬						20:30–21:30 ｴﾅｼﾞｰ 渡邉	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		●20:30–21:30 下半身ｷﾚｲ初級 久保寺		●20:30–21:30 お腹 久保寺		20:30–21:30 睡眠 長島						20:30–21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)		26日(日)		27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	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 PW中級 長島	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●10:00–11:00 骨盤 棚澤	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●10:00–11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	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Upper+ 久保寺	●09:30–10:30 美尻 田口	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●08:30–09:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	10:00–11:00 PW初級 柿沼	10分 10:30–11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	臨時休業	臨時休業	定休日	09:30–10:30 SP 金子	10分 10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●09:30–10:30 ﾘﾗｯｸｽ 山本	10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島	●10:00–11:00 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤生
●11:30–12:30 睡眠 長島	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●11:30–12:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●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H&L+ 長島		●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●11:00–12:00 美脚 内藤	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	11:30–12:30 美尻 田口	10分 12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺			上半身ｽｯｷﾘ初級 ●11:00–12:00 金子	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	●11:00–12:00 美尻 山本	10分 11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	●11:30–12:30 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分 ●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤生
●13:00–14:00 ﾖｶﾞB 長島	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	●13:00–14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●13:00–14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		●12:30–13:30 お腹 渡邉	10分 13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島	●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口			●13:00–14:00 お腹 渡邉	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺			10分 ●12:30–13:30 美尻 田口	10分 13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	12:30–13:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	13:00–14:00 PW中級 長島	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口
14:30–15:30 FS-P 久保寺		●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼					●15:00–16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島	10分 14:50–16:00 常温_波動 1 白川	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田			●14:30–15:30 美尻 田口					10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	●15:00–16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 長島	10分 14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤		
	10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺		10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉	10分 16:30–17:30 エナジーフロー 白川	10分 16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤				10分 16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉				16:30–17:30 サウンドA 宇都木	10分 ●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 柿沼	10分 16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●16:00–17:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 藤生	10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子
●17:30–18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	17:30–18:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●17:30–18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼	10分 18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邉		18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 長島	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉	●18:00–19:00 Dﾃﾞｯｸｽ 柿沼	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田	17:30–18:30 SP 金子	10分 18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●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Upper+ 田口			●18:00–19:00 肩こり 宇都木	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	18:00–19:00 サウンドE 内藤	10分 ●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●17:30–18:30 美尻 田口	10分 18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子
19:00–20:00 SP 金子	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●19:00–20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本	10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●19:00–20:00 肩こり 宇都木	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉						●19:00–20:00 ﾖｶﾞB 長島	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	19:00–20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 長島	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口						●19:00–20:00 背中美人 田口	10分 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島
●20:30–21:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬		●20:30–21:30 ﾘﾗｯｸｽ 山本		20:30–21:30 ｻｳﾝﾄﾞA 宇都木							●20:30–21:30 睡眠 長島	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●20:30–21:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬									20:30–21:40 ★前後屈 金子	



【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	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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	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	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	常温_波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	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	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	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	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
6(月)	11:30–12:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
11(土)	18:00–19:00	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
14(火)	19:00–20:00	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
20(月)	17:30–18:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
25(土)	09:30–10:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛

【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
4(土)	09:30–11:00	2.5	【￥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	物江麻衣子
4(土)	11:30–12:40	2	【￥2000】進化した陰ヨガ70	物江麻衣子

◎ … 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