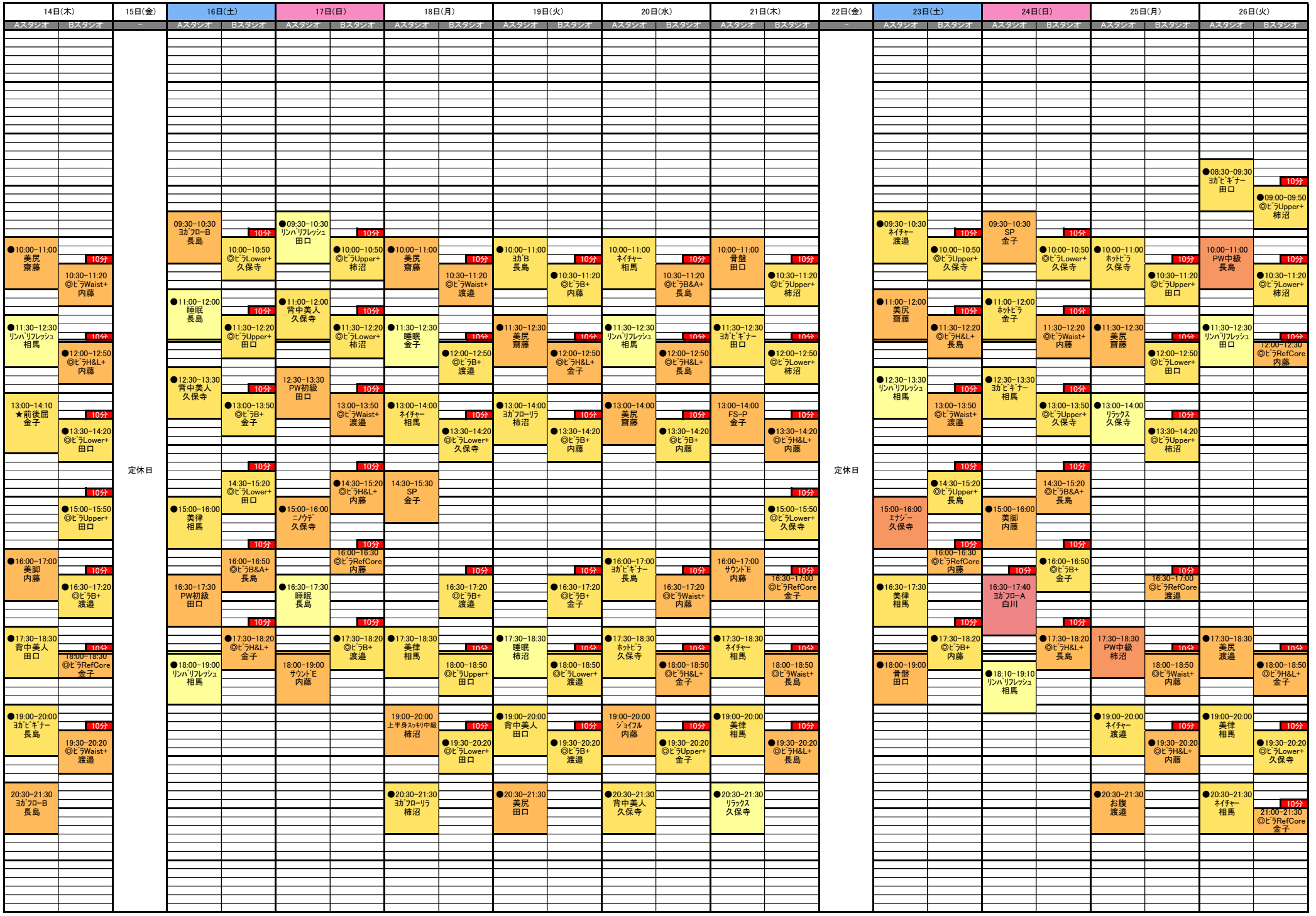
2026年5月レッスンスケジュール LAVA おけがわマイン店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月15日02:05 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(金)	2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13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
	定休日	09:30–10:30 サウンド'E 内藤	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 金子	●09:30–10:30 上半身スッキリ初級 金子	10:00–10:50 ◎ピラUpper+ 柿沼	09:30–10:30 背中美人 久保寺	10:00–10:50 ◎ピラWaist+ 内藤	09:30–10:30 PW初級 田口	10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 渡邉	●09:30–10:30 ネイチャー 相馬	●10:00–10:50 ◎ピラLower+ 柿沼	10:00–11:00 ヨガフローB 久保寺	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 田口	定休日	09:30–10:30 エナジー 渡邉	●10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 金子	●09:30–10:30 リンパリフレッシュ 相馬	●10:00–10:50 ◎ピラLower+ 久保寺	●08:30–09:30 ヨガビギナー 相馬	●09:00–09:50 ◎ピラH&L+ 長島	09:50–11:00 WS 松本	10:30–11:20 ◎ピラLower+ 田口	●10:00–11:00 リラックス 渡邉	●10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 久保寺
		●11:00–12:00 リンパリフレッシュ 田口	●11:30–12:20 ◎ピラB+ 金子	●11:00–12:00 ヨガB 長島	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 渡邉	●11:00–12:00 ニノウデ 久保寺	●11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 内藤	●11:00–12:00 リンパリフレッシュ 田口	11:30–12:20 ◎ピラB+ 渡邉	11:00–12:00 エナジー 渡邉	11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 長島	●11:30–12:30 背中美人 久保寺	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 田口		●11:00–12:00 リラックス 渡邉	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 久保寺	●11:00–12:00 美脚 内藤	●11:30–12:20 ◎ピラH&L+ 長島	11:30–12:30 美尻 齋藤	12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 長島	●11:30–12:30 美脚 内藤	12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 田口	●11:30–12:30 美尻 齋藤	12:00–12:50 ◎ピラLower+ 田口
		●12:30–13:30 美脚 内藤	●13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 長島	12:30–13:30 SP 金子	●13:00–13:50 ◎ピラLower+ 柿沼	●12:30–13:30 睡眠 金子	●13:00–13:50 ◎ピラLower+ 柿沼	●12:30–13:30 ネイチャー 相馬	13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 久保寺	●12:30–13:30 ヨガビギナー 相馬	●13:00–13:50 ◎ピラH&L+ 長島	●13:00–14:00 リンパリフレッシュ 相馬	●13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 長島		●12:30–13:30 ヨガビギナー 柿沼	●13:00–13:50 ◎ピラLower+ 田口	●12:30–13:30 ネイチャー 相馬	●13:00–13:50 ◎ピラUpper+ 久保寺			●13:00–14:00 ヨガB 内藤	●13:30–14:20 ◎ピラLower+ 田口	●13:00–14:00 美律 相馬	●13:30–14:20 ◎ピラB&A+ 渡邉
		●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 久保寺	●15:00–16:00 美尻 田口	●14:30–15:20 ◎ピラB+ 渡邉	●15:00–16:00 睡眠 長島	15:00–16:00 サウンド'A 内藤	●14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 田口	●15:00–16:00 ホットピラ 久保寺	●14:30–15:20 ◎ピラLower+ 柿沼	●15:00–16:00 リラックス 柿沼	14:30–15:20 ◎ピラWaist+ 内藤	●15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 柿沼			●14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 久保寺	15:00–16:00 サウンド'A 内藤	14:30–15:20 ◎ピラB&A+ 長島	15:00–16:00 SP 金子				14:30–15:30 ヨガフローB 長島	
		●16:00–16:50 ◎ピラB&A+ 長島	16:30–17:30 エナジー 渡邉	●16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 田口	16:30–17:30 美律 相馬	16:30–17:30 PW初級 柿沼	●16:00–16:50 ◎ピラB+ 金子	●16:30–17:30 ヨガビギナー 相馬	16:00–16:30 ◎ピラRefCore 内藤	16:30–17:30 SP 金子	●16:00–16:50 ◎ピラB+ 渡邉	●16:00–17:00 美律 相馬	●16:30–17:20 ◎ピラLower+ 久保寺		16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 長島	●16:30–17:30 ヨガフローリラ 柿沼	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 柿沼	●16:30–17:30 ヨガB 長島			●16:00–17:00 ニノウデ 久保寺	16:30–17:00 ◎ピラRefCore 内藤	●16:30–17:20 ◎ピラUpper+ 田口	
		●17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 久保寺	●18:00–19:00 リラックス 渡邉	●17:30–18:20 ◎ピラLower+ 田口	●18:00–19:00 ネイチャー 相馬	●18:00–19:00 ヨガフローリラ 柿沼	●17:30–18:20 ◎ピラLower+ 田口	●18:00–19:00 骨盤 柿沼	●17:30–18:20 ◎ピラB+ 内藤	●18:00–19:00 上半身スッキリ初級 金子	●17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 久保寺	●17:30–18:30 睡眠 長島	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 金子		●17:30–18:20 ◎ピラH&L+ 長島	●18:00–19:00 美尻 田口	●17:30–18:20 ◎ピラUpper+ 柿沼	17:30–18:30 PW初級 田口	18:00–18:50 ◎ピラLower+ 柿沼	●17:30–18:30 お腹 渡邉	●18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 久保寺	●17:30–18:30 リンパリフレッシュ 相馬	18:00–18:50 ◎ピラWaist+ 長島	
												19:00–20:00 PW中級 柿沼	●19:30–20:20 ◎ピラB+ 金子				●18:00–19:00 上半身スッキリ初級 金子		●19:00–20:00 リラックス 渡邉	●19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 柿沼	●19:00–20:00 ネイチャー 相馬	●19:30–20:20 ◎ピラLower+ 久保寺	19:00–20:00 開脚 金子	●19:30–20:20 ◎ピラH&L+ 長島	
												●20:30–21:30 ヨガビギナー 柿沼						●20:30–21:30 お腹 渡邉	21:00–21:30 ◎ピラRefCore 金子	●20:30–21:30 リンパリフレッシュ 相馬		●20:30–21:30 上半身スッキリ初級 金子	


14日(木)
15日(金)
16日(土)
17日(日)
18日(月)
19日(火)
20日(水)
21日(木)
22日(金)
23日(土)
24日(日)
25日(月)
26日(火)
Aスタジオ
Bスタジオ
－
定休日
●10:00–11:00 美尻 齋藤
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤
●11:30–12:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬
●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤
13:00–14:10 ★前後屈 金子
●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口
●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口
●16:00–17:00 美脚 内藤
●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
●17:30–18:30 背中美人 田口
18:00–18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子
●19:00–20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長島
19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉
20:30–21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 長島
09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 長島
10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺
●11:00–12:00 睡眠 長島
●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口
●12:30–13:30 背中美人 久保寺
●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子
14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口
●15:00–16:00 美律 相馬
16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長島
16:30–17:30 PW初級 田口
●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子
●18:00–19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬
●09:30–10:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 田口
●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼
●11:00–12:00 背中美人 久保寺
●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼
12:30–13:30 PW初級 田口
●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉
●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤
15:00–16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺
16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤
●16:30–17:30 睡眠 長島
●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤
●10:00–11:00 美尻 齋藤
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉
●11:30–12:30 睡眠 金子
●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
●13:00–14:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬
●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺
14:30–15:30 SP 金子
●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
●17:30–18:30 美律 相馬
●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口
19:00–20:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼
●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口
●20:30–21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼
●10:00–11:00 ﾖｶﾞB 長島
●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤
●11:30–12:30 美尻 齋藤
●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子
●13:00–14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 柿沼
●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤
●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子
●17:30–18:30 睡眠 柿沼
●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 渡邉
●19:00–20:00 背中美人 田口
●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
●20:30–21:30 美尻 田口
10:00–11:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬
10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長島
●11:30–12:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬
●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島
●13:00–14:00 美尻 齋藤
●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤
●16:00–17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 長島
16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤
●17:30–18:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 久保寺
●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子
19:00–20:00 ｼｮｲﾌﾙ 内藤
●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金子
●20:30–21:30 背中美人 久保寺
10:00–11:00 ﾖｶﾞB 長島
●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤
●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田口
●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼
●13:00–14:00 FS-P 金子
●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤
●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺
16:00–17:00 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤
16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子
●17:30–18:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬
18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長島
●19:00–20:00 美律 相馬
●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島
●20:30–21:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺
●09:30–10:30 ﾈｲﾁｬｰ 渡邉
●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺
●11:00–12:00 美尻 齋藤
●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島
●12:30–13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬
●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邉
●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長島
15:00–16:00 ｴﾅｼﾞｰ 久保寺
16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤
●16:30–17:30 美律 相馬
●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤
●18:00–19:00 骨盤 田口
09:30–10:30 SP 金子
●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺
●11:00–12:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 金子
11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤
●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬
●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺
14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 長島
●15:00–16:00 美脚 内藤
●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子
16:30–17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 白川
●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 長島
●18:10–19:10 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬
●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田口
●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼
●10:00–11:00 PW中級 長島
●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼
●11:30–12:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 田口
12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤
●10:00–11:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 久保寺
●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口
●11:30–12:30 美尻 齋藤
●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口
●13:00–14:00 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺
●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼
16:30–17:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡邉
17:30–18:30 PW中級 柿沼
18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤
●19:00–20:00 ﾈｲﾁｬｰ 渡邉
●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤
●20:30–21:30 お腹 渡邉
●17:30–18:30 美尻 渡邉
●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子
●19:00–20:00 美律 相馬
●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺
●20:30–21:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬
21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子
10分

27日(水)		28日(木)		29日(金)	30日(土)		31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
●10:00–11:00 ヨガフローリラ 柿沼	10分 ●10:30–11:20 ◎ピラB+ 内藤	10:00–11:00 開脚 金子	10分 ●10:30–11:20 ◎ピラH&L+ 長島	定休日	●09:30–10:30 美律 相馬	10分 ●10:00–10:50 ◎ピラH&L+ 内藤	09:30–10:30 PW中級 柿沼	10分 10:00–10:50 ◎ピラB&A+ 渡邉
11:30–12:30 上半身スッキリ中級 柿沼	10分 12:00–12:50 ◎ピラWaist+ 長島	●11:30–12:30 上半身スッキリ初級 金子	10分 ●12:00–12:50 ◎ピラUpper+ 田口		●11:00–12:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分 11:30–12:20 ◎ピラB&A+ 長島	●11:00–12:00 ネイチャー 相馬	10分 ●11:30–12:20 ◎ピラLower+ 渡邉
●13:00–14:00 リラックス 渡邉	10分 ●13:30–14:20 ◎ピラH&L+ 長島	●13:00–14:00 美尻 齋藤	10分 13:30–14:20 ◎ピラWaist+ 長島		12:30–13:45 MYB 内藤	10分 ●13:00–13:50 ◎ピラLower+ 柿沼	●12:30–13:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分 13:00–13:50 ◎ピラB+ 金子
	10分 ●15:00–15:50 ◎ピラUpper+ 柿沼				●15:00–16:00 お腹 渡邉	10分 ●14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 長島	●15:00–16:00 ホットピラ 金子	10分 ●14:30–15:20 ◎ピラUpper+ 柿沼
16:00–17:00 エナジー 渡邉	10分 ●16:30–17:20 ◎ピラH&L+ 金子	●16:00–17:00 背中美人 田口	10分 ●16:30–17:20 ◎ピラLower+ 柿沼		16:30–17:30 PW中級 長島	10分 16:00–16:50 ◎ピラWaist+ 金子	16:30–17:30 背中美人 田口	10分 ●16:00–16:50 ◎ピラUpper+ 内藤
●17:30–18:30 リンパリフレッシュ 相馬	10分 ●18:00–18:50 ◎ピラLower+ 田口	17:30–18:30 ヨガフローB 久保寺	10分 18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 渡邉		●18:00–19:00 リラックス 渡邉	10分 ●17:30–18:20 ◎ピラB+ 金子	18:00–19:00 PW初級 田口	10分 17:30–18:20 ◎ピラWaist+ 内藤
19:00–20:00 FS-P 金子	10分 ●19:30–20:20 ◎ピラUpper+ 田口	●19:00–20:00 リンパリフレッシュ 相馬	10分 ●19:30–20:20 ◎ピラB+ 渡邉					
●20:30–21:30 ヨガビギナー 相馬		●20:30–21:30 美律 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	リンパリフレッシュ	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリラ	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
2.5	ヨガ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	ホットピラ	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	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンド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	サウンドE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ニノウデ	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	ヨガフロー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	ジョイフル	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	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	ヨガフロー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	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラ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
3(日)	12:30–13:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
6(水)	16:30–17:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
9(土)	15:00–16:00	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
18(月)	14:30–15:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
24(日)	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
12(火)	09:50–11:00	2.5	【￥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	♔ 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)

レッスン前 10分講座: 18:30–19:30 レッスン名 インストラクター名 10分
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