2026年8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07月24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(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	8日(土)		9日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13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	-
							●08:30-09:30 美尻 桑原	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	08:30-09:30 ｻｳﾝﾄﾞE 桑原	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子														
	09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田口	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 相馬	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	10:00-11:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	●10:00-11:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●10:00-11:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 桑原	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	10:00-11:00 PW中級 齋藤	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺		09:30-10:30 AMY 内藤	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ中級 金子	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	●10:00-11:00 ﾖｶﾞB 久保寺	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 渡邊	09:30-10:30 PW初級 相馬	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	10:00-11:00 開脚 田口	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	
	●11:00-12:00 背中美人 齋藤	10分 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	●11:00-12:00 美腸力 久保寺	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邊	●11:30-12:30 お腹 渡邊	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	11:30-12:30 AMY 内藤	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子	●11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺		●11:00-12:00 美尻 齋藤	10分 11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邊	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 桑原	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●11:30-12:30 背中美人 齋藤	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●11:30-12:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田口	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	
	12:30-13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 柿沼	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	●12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金子	●13:00-14:00 背中美人 齋藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼			13:00-14:00 下半身ｷﾚｲ中級 金子	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●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		●12:30-13:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	12:30-13:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 金子	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	13:00-14:00 ｻｳﾝﾄﾞA 内藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	12:30-13:40 ★アーム 柿沼	10分 13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	
	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口		10分 14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤		●14:30-15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬	10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邊			●14:30-15:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤	10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	14:30-15:30 ｴﾅｼｰ 久保寺		定休日	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊		10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邊		10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 内藤	14:30-15:30 ｴﾅｼｰ 渡邊	10分 15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	臨時休業
	●15:00-16:00 肩こり 桑原	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 渡邊	10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	16:00-17:00 開脚 田口	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺						10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田口	10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	15:00-16:00 FS-D 久保寺	10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 金子	16:00-17:00 PW初級 田口	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺	●15:00-16:00 睡眠 金子	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	●16:00-17:00 美律 相馬	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	
	●16:30-17:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 内藤	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺	●17:30-18:30 肩こり 相馬	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 渡邊	17:30-18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 久保寺	10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 渡邊	17:30-18:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●17:30-18:30 美尻 桑原	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 渡邊		16:30-17:30 PW初級 相馬	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	16:30-17:30 美腸力 柿沼	10分 17:30-18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原	10分 18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●16:30-17:30 肩こり 桑原	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	17:30-18:30 PW初級 相馬	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邊	
	18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 桑原		●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 桑原		19:00-20:00 PW初級 柿沼	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口	●19:00-20:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 久保寺	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 久保寺	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 内藤	●19:00-20:00 美律 相馬	10分 19:30-20:20 ◎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 お腹 渡邊				18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ中級 金子				
					●20:30-21:30 ﾖｶﾞB 久保寺		●20:30-21:30 ﾘﾗｯｸｽ 渡邊		20:30-21:30 開脚 田口	10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 内藤	●20:30-21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邊						●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田口	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤			●19:00-20:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 渡邊	
																		20:30-21:30 ｴﾅｼﾞｰ 桑原				●20:30-21:30 美腸力 柿沼		

日付	スタジオ	クラス
14日(金)	－	定休日
15日(土)	－	臨時休業
16日(日)	Aスタジオ	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 渡邉 ●11:00-12:00 美尻 桑原 12:30-13:30 AMY 内藤 ●15:00-16:00 美腸力 柿沼 16:30-17:30 開脚 田口 ●18:00-19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子
16日(日)	Bスタジオ	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗJumpM 内藤 10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 渡邉 10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 金子 10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 柿沼
17日(月)	Aスタジオ	●10:00-11:00 美尻 齋藤 ●11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤 ●13:00-14:00 肩こり 相馬 14:30-15:40 ★アーム 柿沼 ●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邉 19:00-20:00 FS-D 久保寺 ●20:30-21:30 ﾖｶﾞB 久保寺
17日(月)	Bスタジオ	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 渡邉 10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 柿沼 10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 渡邉 10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 久保寺 10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 金子 10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 金子
18日(火)	Aスタジオ	●10:00-11:00 ﾘﾗｯｸｽ 桑原 11:30-12:30 PW中級 齋藤 ●13:00-14:00 背中美人 齋藤 ●14:30-15:30 ﾖｶﾞB 久保寺 17:15-18:30 MYB 内藤 ●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 渡邉 ●20:30-21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡邉
18日(火)	Bスタジオ	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 久保寺 10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 久保寺 10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 内藤 10分 16:30-17:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 内藤 10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口
19日(水)	Aスタジオ	09:50-11:00 ★アーム 柿沼 ●11:30-12:30 背中美人 齋藤 ●13:00-14:00 美尻 齋藤 ●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田口 16:00-17:00 FS-D 久保寺 ●17:30-18:30 ﾘﾗｯｸｽ 久保寺 ●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原 ●20:30-21:30 美尻 桑原
19日(水)	Bスタジオ	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 内藤 10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 内藤 10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 柿沼 10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 柿沼 10分 16:30-17:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 内藤 10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口
20日(木)	Aスタジオ	●10:00-11:00 背中美人 齋藤 ●11:30-12:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 桑原 ●13:00-14:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤 ●14:30-15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 桑原 ●16:00-17:00 肩こり 相馬 17:30-18:30 下半身ｷﾚｲ中級 金子 19:00-20:00 PW初級 相馬 ●20:30-21:30 ﾘﾗｯｸｽ 渡邉
20日(木)	Bスタジオ	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 田口 10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金子 10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 渡邉 10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 柿沼 10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 柿沼
21日(金)	－	定休日
22日(土)	Aスタジオ	09:30-10:30 美腸力 柿沼 ●11:00-12:00 睡眠 柿沼 ●12:30-13:30 お腹 桑原 ●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 相馬 16:30-17:30 開脚 田口 ●18:00-19:00 肩こり 相馬
22日(土)	Bスタジオ	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 久保寺 10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 久保寺 10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 田口 10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 柿沼 10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗA+ 渡邉 10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 渡邉
23日(日)	Aスタジオ	●09:30-10:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子 11:00-12:00 下半身ｷﾚｲ中級 金子 ●12:30-13:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤 15:00-16:00 ｴﾅｼﾞｰ 渡邉 ●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬 ●18:00-19:00 お腹 久保寺
23日(日)	Bスタジオ	10分 10:00-10:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 渡邉 10分 11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗA+ 渡邉 10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 久保寺 10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金子 10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 久保寺 10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 内藤
24日(月)	Aスタジオ	08:30-09:30 FS-D 久保寺 ●10:00-11:00 ﾘﾗｯｸｽ 桑原 11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤 17:20-18:30 ★アーム 柿沼 ●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬 20:30-21:30 PW初級 相馬
24日(月)	Bスタジオ	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 渡邉 10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 渡邉 10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 久保寺 10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 金子 10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 金子 10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 柿沼
25日(火)	Aスタジオ	10:00-11:00 PW中級 齋藤 ●11:30-12:30 背中美人 齋藤 ●13:00-14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原 ●17:30-18:30 美腸力 柿沼 19:00-20:00 AMY 内藤 ●20:30-21:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 金子
25日(火)	Bスタジオ	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 柿沼 10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 柿沼 10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 内藤 10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 金子 10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 福田 10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 福田
26日(水)	Aスタジオ	●10:00-11:00 背中美人 齋藤 ●11:30-12:30 お腹 渡邉 13:00-14:00 PW中級 齋藤 14:30-15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬 ●16:00-17:00 美脚 内藤 ●17:30-18:30 肩こり 相馬 19:00-20:00 ｻｳﾝﾄﾞA 相馬 ●20:30-21:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 久保寺
26日(水)	Bスタジオ	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗJumpM 内藤 10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 内藤 10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾟﾗRefCore 内藤 10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 久保寺 10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 久保寺 10分 18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗA+ 渡邉 10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 渡邉

27日(木)		28日(金)	29日(土)		30日(日)		31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
●10:00-11:00 美律 相馬	10分 10:30-11:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 渡邉	定休日	●09:30-10:30 美尻 齋藤	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 内藤	09:15-10:30 MYB 内藤	10分 ●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼	●10:00-11:00 美尻 齋藤	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久保寺
●11:30-12:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 渡邉		11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 相馬	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 金子	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久保寺
●13:00-14:00 美尻 齋藤	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉		●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 相馬	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子	12:30-14:00 WS 物江	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 内藤	●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Upper+ 柿沼
●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原	10分 15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 金子		●15:00-16:00 お腹 桑原	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子	15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 柿沼	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 内藤	14:30-15:30 FS-D 久保寺	
17:30-18:30 ｴﾅｼﾞｰ 桑原	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 金子		●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 桑原	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 柿沼 10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 柿沼	●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 相馬	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 田口 10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 田口	●16:00-17:00 美律 相馬 ●17:30-18:30 背中美人 桑原	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子 10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 渡邉
●19:00-20:00 ﾘﾗｯｸｽ 桑原	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 金子		18:00-19:00 SP 金子		●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相馬		19:00-20:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 柿沼	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 渡邉
●20:30-21:30 美尻 田口							20:30-21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 桑原	

【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
1.5	ﾊｰﾓﾆｯｸBY	ハーモニックブリージングヨガ	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
2.5	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	AMY	Asian Music Yoga	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	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	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

【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
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	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
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
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
29(土)	18:00-19:00	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
30(日)	12:30-14:00	1.5	【￥3500】人数限定・進化した陰ヨガ × クリスタルサウンド90	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：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