2026年10月レッスンスケジュール LAVA 茂原店(全スタジオ:男女共用)

※2026年10月25日02:06 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)	
	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分 08:00–09:00 開脚 佐藤		08:00–09:00 ◇PW上級 スクリーン	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤										08:00–09:00 ◇PW上級 スクリーン	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森	●08:00–09:00 ◇ﾆﾝｳﾃﾞ スクリーン		●08:00–09:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口		
	●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 村崎	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤			●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	09:00–10:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 月森	●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤		09:00–10:00 ◇ヨｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●09:00–09:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 月森	09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森		●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 月森	●09:30–10:30 ◇リラックス スクリーン	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●09:30–10:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	●09:00–10:00 肩こり 平原	
	10分 10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池		●11:00–12:00 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	●11:00–12:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分 11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	10:30–11:30 AMY 月森	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	10:30–11:30 ◇PW上級 スクリーン	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●10:30–11:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●10:30–11:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 月森	●10:30–11:30 ﾖｶﾞB 村崎	10分 10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 月森		●11:00–12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田中	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	●11:00–12:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	10分 11:00–12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田中	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	10:30–11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	
	12:00–13:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森			●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森	●12:30–13:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●12:00–13:00 ◇美脚 スクリーン	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 佐藤	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森	12:00–13:00 PW初級 佐藤	12:00–12:30 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 月森	12:00–13:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 村崎	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤		10分 ●12:30–13:30 骨盤 佐藤	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森	12:30–13:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池			●12:00–13:00 ◇骨盤 スクリーン	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	
	●13:30–14:30 ◇リンﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤		14:00–15:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森	●14:00–15:00 ﾆﾝｳﾃﾞ 田中	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	13:30–14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森	13:30–14:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森	13:30–14:30 開脚 月森	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	●13:30–14:30 ◇お腹 スクリーン	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 月森		10分 ●14:00–15:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎	10分 14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	10分 14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池			●13:30–14:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	
	15:00–16:00 開脚 月森	●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池		●15:30–16:30 お腹 佐藤	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	15:30–16:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●15:00–16:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	●15:00–16:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●15:00–16:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		10分 15:00–16:00 PW中級 月森	●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池		15:30–16:30 PW初級 佐藤	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	15:30–16:45 MYB 月森	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池					
	●16:30–17:30 ◇美尻 スクリーン	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口		●17:00–18:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	17:00–18:00 PW初級 佐藤	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	10分 16:30–17:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 月森	16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	10分 16:30–17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤		●16:30–17:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤		●17:00–18:00 美脚 村崎	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	17:00–17:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●17:00–18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎	●17:00–17:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 齊藤	16:30–17:30 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	
	10分 18:00–19:00 PW初級 佐藤	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森		18:30–19:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン		●18:30–19:30 骨盤 佐藤		●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田中	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	18:00–19:15 MYB 月森	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●18:00–19:00 睡眠 齊藤	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池		18:30–19:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	18:30–19:30 SP 月森		10分 18:30–19:30 開脚 月森	18:30–19:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●18:00–19:00 睡眠 齊藤		
	●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口						●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	●19:30–20:30 ◇美尻 スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	19:30–20:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 田中	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池							19:30–20:30 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	
	●21:00–22:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口						21:00–22:00 ◇ヨｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	●21:00–22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎		●21:00–22:00 ﾆﾝｳﾃﾞ 田中		21:00–21:30 ◇くびれメイク スクリーン	10分 21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池							21:00–22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	

14日(水)		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)	
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分																		
					●08:00-09:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 田中		●08:00-09:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤										●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 田中		●08:00-09:00 ◇美尻 スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤		
09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 村崎		●09:00-10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池		09:30-10:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	10分 09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	09:00-10:00 AJ ｻｳﾝﾄﾞA 村崎		●09:00-10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●09:00-10:00 ◇美尻 スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	09:00-10:00 開脚 月森			09:30-10:30 ◇PW上級 スクリーン	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	10分 09:30-10:30 お腹 佐藤	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	●09:00-10:00 美脚 村崎	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森
10分 ●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	10分 ●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池		11:00-12:15 MYB 月森	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	11:00-12:00 PW初級 佐藤	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	●10:30-11:30 お腹 佐藤		●10:30-11:30 ◇リンﾊﾟﾘﾌﾙ スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	●10:30-11:30 AJ 上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森		●11:00-12:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 田中	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	11:00-12:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 月森	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤
12:00-13:15 MYB 月森	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	12:00-13:00 開脚 月森	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池		●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森	●12:30-13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 田中		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 村崎	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●12:00-13:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●12:00-13:00 美脚 村崎	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	12:00-13:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 月森		●12:30-13:30 ◇エナジー スクリーン	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口		●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	12:00-13:15 MYB 月森	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池
●13:30-14:30 AJ 上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 田中	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口		●14:00-15:00 お腹 佐藤	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	●14:00-15:00 睡眠 齊藤		13:30-14:30 PW上級 月森	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 佐藤	13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 月森		●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●13:30-14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎	●13:30-14:15 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 齊藤		●14:00-15:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池		
10分 15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	15:00-15:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 月森	●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 村崎	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 月森		15:30-16:30 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	16:00-16:30 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowC 大池	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 田中	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	●15:00-16:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 田中	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森		●15:00-16:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾙ スクリーン	●15:00-15:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+ 齊藤		●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 村崎	15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 月森	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 田中	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森		
16:30-17:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 月森	●16:30-17:30 美尻 月森	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口		●17:00-18:00 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●17:00-17:45 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+ 大池	●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 佐藤	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 田中	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大池	16:30-17:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 月森	16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	16:30-17:30 ◇サウンド A スクリーン	16:30-17:00 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 齊藤		●17:00-18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村崎	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森	●17:00-18:00 ◇美尻 スクリーン	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池		
●18:00-19:00 ◇美尻 スクリーン	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森		18:30-19:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	18:30-19:00 ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpLowS 大池	10分 18:30-19:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 月森		18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大池	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 月森	18:00-19:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	18:00-19:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 佐藤	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口		18:30-19:30 AMY 月森		18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大池	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 田中	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 大池	
19:30-20:00 ◇くびれメイク スクリーン	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●19:30-20:30 美脚 村崎							19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 月森	●19:30-20:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 月森	19:30-20:30 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 佐藤	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口						●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口	
21:00-22:00 エナジー 月森		21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川口						●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 田中		●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 田中		10分 21:00-22:00 PW初級 佐藤		21:00-22:00 ◇リラックス スクリーン	21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口						21:00-21:30 ◇くびれメイク スクリーン	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川口	

27日(火)		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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
								08:00-09:00 PW初級 佐藤	
●09:00-10:00 ヨガビギナー 田中		09:00-10:00 ◇エナジー スクリーン		●09:00-10:00 AJ_ヨガB 村崎	●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 大池	09:00-10:00 SP 月森			
								●09:30-10:30 ニノウデ 田中	
10:30-11:30 ◇ヨガフローB スクリーン	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 大池	●10:30-11:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 川口	●10:30-11:30 肩こり 大池	●10:30-11:20 ◎ピラLower+ 月森				
								●11:00-12:00 骨盤 佐藤	●11:00-11:50 ◎ピラB+ 大池
●12:00-13:00 ◇骨盤 スクリーン	12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 大池	●12:00-13:00 AJ_上半身スッキリ初級 村崎	●12:00-12:50 ◎ピラLower+ 川口	●12:00-13:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●12:00-12:50 ◎ピラUpper+ 月森				
								●12:30-13:30 ヨガビギナー 田中	●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 齊藤
13:30-14:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 大池	●13:30-14:30 ヨガB 村崎	13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 齊藤	13:30-14:30 AJ_サウンドA 村崎	●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 大池				
								●14:00-15:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	●14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 川口
●15:00-16:00 ヨガフローリラ 田中	15:00-15:50 ◎ピラB+ 大池	15:00-16:00 サウンドE 月森	●15:00-15:50 ◎ピラLower+ 川口	●15:00-16:00 ネイチャー 佐藤	●15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 月森				
		10分						15:30-16:30 ◇サウンドA スクリーン	●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 大池
16:30-17:30 ◇エナジー スクリーン	●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 齊藤	16:30-17:30 開脚 佐藤	●16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 月森	●16:30-17:30 下半身キレイ初級 月森	●16:30-17:20 ◎ピラUpper+ 川口				
				10分				●17:00-18:00 背中美人 齊藤	17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 川口
●18:00-19:00 上半身スッキリ初級 村崎	18:00-18:50 ◎ピラLower+ 齊藤	●18:00-19:00 AJ_お腹 佐藤	●18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 齊藤	●18:00-19:00 ヨガフローリラ 田中	●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 大池	18:00-19:00 SP 月森			
								18:30-19:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	
19:30-20:30 ◇ジョイフル スクリーン	●19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 齊藤	19:30-20:00 ◇くびれメイク スクリーン	●19:30-20:20 ◎ピラLower+ 齊藤	19:30-20:30 PW初級 佐藤	●19:30-20:20 ◎ピラUpper+ 川口				
●21:00-22:00 美脚 村崎		●21:00-22:00 ヨガB 佐藤		●21:00-22:00 ヨガビギナー 田中	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 川口				

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】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	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	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	ヨガフロー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	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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60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
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	ホットマシピラUpper+	【ホットマシピラ】Upper Body	45分
2.5	ホットマシピラLower+	【ホットマシピラ】Lower Body	45分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	ホットマシピラUpLowC	【ホットマシピラ】Upper＋Lower Core	30分
3	ホットマシピラUpLowS	【ホットマシピラ】Upper＋Lower Stretch	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
11(日)	18:30-19:30	2	めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美
30(金)	09:00-10:00	1.5	【3時間リトリート】¥10;000・癒しの月礼拝	月森有美
30(金)	18:00-19:00	1.5	【3時間リトリート】¥10;000・癒しの月礼拝	月森有美

◎ … 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
▽ … 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