

2026年2月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン長与店(全スタジオ・男女共用)

※2026年02月19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(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			
											定休日														定休日	
	●08:30-09:30 リンパリフレッシュ 石田			●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 石田		●09:00-10:00 開脚 中村		●09:00-10:00 AJ ヨガ B 浦川		●09:00-10:00 PW初級 喜多		●08:30-09:30 AJ 美脚 喜多		●08:30-09:30 ネイチャー 瀬戸		●08:50-09:40 ◎ヒラUpper+ 中川		●09:00-10:00 AJ リラックス 石田		●09:00-10:00 サウンド E 浦川		●08:30-09:30 AJ ヨガ ヒキナー 瀬戸		●09:00-10:00 AJ ヨガ ヒキナー 瀬戸		
	10:00-11:10 ヨガフロア A 石田	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 中村	●10:30-11:30 ◇下半身キレ初級 スクリーン		●10:30-11:30 上半身キレ初級 中村		●10:30-11:30 PW初級 浦川		●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 喜多		●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 中川		●10:00-11:00 ヨガフローラ 喜多	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 石田	●10:00-11:00 AJ お腹 瀬戸	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 中川	10:30-11:30 サウンド A 石田		●10:30-11:30 美律 石田		●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 浦川	●10:00-11:00 ネイチャー 瀬戸	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 石田	●10:30-11:30 ネイチャー 瀬戸	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 石田	
	●11:30-12:30 下半身キレ初級 喜多	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 中川	●12:00-13:00 肩こり 石田		●12:00-13:00 サウンド E 浦川		●12:00-13:00 呼吸で流れる スクリーン		●12:00-13:00 AJ 美尻 石田		●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 中川		●11:30-12:30 AJ ヨガ ヒキナー 瀬戸	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 浦川								●11:30-12:30 ヨガフローラ 喜多	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 中村	●12:00-13:00 ヨガフロア 中川	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 浦川	●12:30-13:10 ◎ヒラUpper+ 石田
	●13:30-14:30 背中美人 喜多	●13:30-14:30 ハモニックBY 堀口	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 浦川		●13:30-14:30 リンパリフレッシュ 喜多				●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 中村				13:30-14:30 FS-P 中村	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 石田	●13:30-14:30 ニクデ 堀口	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 中川	●13:30-14:30 ホットヒラ 浦川	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 中村	●13:30-14:30 ニクデ 堀口	●13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 浦川	13:15-14:30 MYB 石田	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 中村	●13:30-14:30 ソコフル 浦川			
	15:00-16:00 呼吸で流れる スクリーン	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 中村	15:00-16:00 ニクデ 堀口	15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 浦川	15:00-16:00 サウンド A 中村		●15:00-16:00 ホットヒラ 浦川		●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 中村				●15:00-16:00 AJ 上半身キレ初級 中村	●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 浦川	●15:00-16:00 ハモニックBY 堀口		●15:00-16:00 音盛 馬場	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 中村	15:00-16:00 PW中級 馬場		●15:00-16:00 リンパリフレッシュ 喜多	●15:00-16:00 AJ お腹 瀬戸	●15:00-16:00 AJ お腹 瀬戸	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 中村		
	●16:30-17:30 AJ リラックス 中川	●16:30-17:30 美脚 瀬川		●16:30-17:30 AJ ヨガ ヒキナー 瀬戸		●16:30-17:30 AJ ヨガ ヒキナー 瀬戸		●16:30-17:30 ネイチャー 瀬戸		●16:30-17:30 ◎ヒラB&A+ 浦川			●16:30-17:30 お腹 瀬戸	●16:30-17:30 下半身キレ初級 喜多			●16:30-17:30 リンパリフレッシュ スクリーン	●16:30-17:30 背中美人 喜多	●16:30-17:30 PW初級 喜多		●16:30-17:30 PW初級 喜多	●16:30-17:30 サウンド E 馬場	●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 中村	●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 中村		
	18:00-19:00 エナジー 中川	●18:00-19:00 リラック 濠川	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 浦川		●18:00-19:00 ヨガフロア B 喜多	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 浦川		●18:00-19:00 AJ お腹 瀬戸		●18:00-19:00 肩こり 堀口	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 中村		18:00-19:00 サウンド E 浦川				●18:00-19:00 ヨガヒキナー 瀬戸	●18:00-19:00 リラックス 喜多	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 中川	●18:00-19:00 サウンド A 中村	●18:00-19:00 サウンド A 中村	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 中村	●18:00-19:00 PW初級 浦川	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 中村		
		●19:30-20:30 音盛 中川	●19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 浦川		●19:30-20:30 ヨガフロア 喜多		●19:30-20:30 ハモニックBY 堀口		●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 中村								●19:30-20:30 AJ お腹 瀬戸		●19:30-20:30 ヨガフローラ 堀口	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 中川		●19:30-20:30 睡眠 浦川				
		21:00-22:00 PW中級 中川		●21:00-22:00 AJ お腹 瀬戸		●21:00-22:00 ニクデ 堀口		●21:00-22:00 睡眠 堀口		●21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 中村						21:00-22:00 FS-P 中村		●21:00-22:00 肩こり 堀口		●21:00-22:00 サウンド A 中村						

