

2025年8月レッスンスケジュール LAVA ビッグホップガーデンモール印西店(全スタジオ:男女共用)

※2025年08月30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(火)		13(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	09:00-10:00 美律 中村	10分 ④BLower+ 三森	09:00-10:00 エイサー 三森	10分 ④BUpper+ 川又	●09:00-10:00 美脚 物江	10分 ④BHS&L+ 川又	09:00-10:00 サウンドE 相河	10分 ④B+10:10 ④BBackStyle 富田	●09:00-10:00 肩こり 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 富田	●09:00-10:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分 ④B+10:10 ④BHS&L+ 川又	09:00-10:00 PW初級 鈴木由夏	10分 ④BWaist+ 花崎	●09:00-10:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 花崎	09:00-10:00 エイサー 花崎	10分 ④BLower+ 富田	●09:00-10:00 背中美人 鈴木由夏	10分 ④B+10:10 ④BHipLine 富田	09:00-10:00 PW初級 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 富田	
	●10:30-11:30 美脚 物江	10分 ④BUpper+ 花崎	10:30-11:30 エイサー 三森	10分 ④BLower+ 川又	10:30-11:30 サウンドA 富田	10分 ④B&A+ 川又	●10:30-11:30 背中美人 鈴木由夏	10分 ④B+10:10 ④BBackStyle 三森	●10:30-11:30 開脚 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 富田	●10:30-11:30 ヨガB 中村	10分 ④B+10:10 ④BUpper+ 川又	●10:30-11:30 ヨガB 物江	10分 ④B&A+ 花崎	●10:30-11:30 SP 松本	10分 ④B+10:10 ④BLower+ 花崎	●10:30-11:30 ヨガB 花崎	10分 ④B&A+ 富田	●10:30-11:30 開脚 鈴木由夏	10分 ④B+10:10 ④BUpper+ 川又	10:30-11:30 PW初級 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 富田	
	●12:00-13:00 ヨガB 物江	10分 ④BWaist+ 花崎	12:00-13:00 エイサー 花崎	10分 ④BLower+ 川又	●12:00-13:00 △上半身スッキリ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 川又	●12:00-13:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 三森	●12:00-13:00 △お腹 スクリーン	10分 ④B&A+ 川又	●12:00-13:00 ヨガフローラ 中村	10分 ④B&A+ 花崎	●12:00-13:00 WS 松本	10分 ④B&A+ 花崎	●12:00-13:00 WS 海野	10分 ④B&A+ 花崎	●12:00-13:00 ヨガB 富田	10分 ④B&A+ 中村	●12:00-13:00 AJヨガビギナー 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 富田			
	●13:30-14:30 ヨガビギナー 富田	10分 ④B+10:10 ④BLower+ 川又	●13:50-14:40 ヨガフローラ 花崎	●14:00-15:00 ヨガフローラ 花崎	●14:00-15:00 サウンドB 物江	10分 ④B+10:10 ④BHipLine 富田	●14:00-15:00 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④BBackStyle 富田	●14:00-15:00 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 三森	●14:00-15:00 背中美人 鈴木由夏	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●13:50-14:40 ヨガB 富田	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●14:00-15:00 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●14:00-15:00 AJヨガビギナー 鈴木由夏	10分 ④B&A+ 中村	●14:00-15:00 △ヨガチャレンジ スクリーン	10分 ④B&A+ 川又			
	15:00-16:00 サウンドA 三森	10分 ④B+10:10 ④BLower+ 花崎	●15:20-16:10 ヨガフローラ 花崎	●15:30-16:30 △お腹 スクリーン	●15:30-16:30 肩こり 花崎	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 川又	●15:50-16:40 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④BHipLine 富田	●15:50-16:20 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●15:20-16:10 ヨガB&A+ 川又	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●15:30-16:30 ヨガB 富田	10分 ④B&A+ 中村	●15:30-16:30 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 川又			
	16:30-17:30 ④B+10:10 ④BLower+ 中村	10分 ④B+10:10 ④BUpper+ 川又	●16:50-17:40 ヨガビギナー 富田	●17:00-18:00 ヨガB 富田	●17:20-18:10 ヨガLower+ 川又	●17:30-18:30 ヨガフローラ スクリーン	●17:30-18:30 ヨガB 物江	●17:50-18:40 ヨガLower+ 三森	●16:00-17:00 WS 松本	●17:50-18:40 ヨガB 物江	●17:50-18:40 ヨガLower+ 三森	●17:50-18:40 ヨガB 花崎	●15:30-16:30 リラックス 花崎	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 川又	●15:30-16:30 △ネイチャー スクリーン	●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●15:30-16:30 ヨガB 富田	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 花崎	●15:30-16:30 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 川又		
	●18:00-19:00 リラックス 花崎	10分 ④B+10:10 ④B&L+ 川又	●18:20-19:30 サウンドA 富田	●18:30-19:30 ヨガB 花崎	●18:50-19:40 ヨガLower+ 花崎	●19:00-20:00 骨盤 花崎	●19:00-20:00 ヨガB&A+ 富田	●19:00-20:00 ヨガLower+ 三森	●19:00-20:00 △サウンドトネイチャー スクリーン	●19:00-20:00 ヨガB 物江	●19:00-20:00 ヨガLower+ 花崎	●19:00-20:00 ヨガB 花崎	●19:30-20:30 PW初級 富田	10分 ④B+10:10 ④B&A+ 川又	●19:30-20:30 ヨガB&A+ 川又	●19:20-19:10 ヨガLower+ 川又	●17:00-18:00 FS-D 中村	●17:00-18:00 △お腹 スクリーン	●17:00-18:00 ヨガB 花崎	●17:00-18:00 ヨガB 物江	●17:00-18:00 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 川又	
	19:30-20:30 ④B+10:20 ④B&A+ 川又	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●19:30-20:30 美脚 物江	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 川又	●19:30-20:30 ヨガB&L+ 川又	●19:20-19:10 ヨガBackStyle 富田	●17:20-18:10 FS-D 相河	●17:20-18:10 △ヨガチャレンジ スクリーン	●17:20-18:10 ヨガB 花崎	●17:20-18:10 ヨガB 物江	●17:20-18:10 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 川又	
	●19:50-20:40 ヨガB&A+ 川又	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:30-21:30 サウンドE 川又	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 ヨガB&A+ 花崎	●19:00-20:00 Dトックス 川又	●19:00-20:00 ヨガB 相河	●19:00-20:00 ヨガB 花崎	●19:00-20:00 ヨガB 物江	●19:00-20:00 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 花崎	
	●19:50-20:40 ヨガB&A+ 花崎	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:30-21:30 サウンドE 川又	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 ヨガB&A+ 花崎	●19:00-20:00 Dトックス 川又	●19:00-20:00 ヨガB 相河	●19:00-20:00 ヨガB 花崎	●19:00-20:00 ヨガB 物江	●19:00-20:00 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 花崎	
	●19:50-20:40 ヨガB&A+ 花崎	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:30-21:30 サウンドE 川又	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 ヨガB&A+ 花崎	●19:00-20:00 Dトックス 川又	●19:00-20:00 ヨガB 相河	●19:00-20:00 ヨガB 花崎	●19:00-20:00 ヨガB 物江	●19:00-20:00 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 花崎	
	●19:50-20:40 ヨガB&A+ 花崎	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:50-21:40 ヨガLower+ 花崎	●20:30-21:30 サウンドE 川又	10分 ④B+10:20 ④B&A+ 花崎	●20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 ヨガB&A+ 花崎	●19:00-20:00 Dトックス 川又	●19:00-20:00 ヨガB 相河	●19:00-20:00 ヨガB 花崎	●19:00-20:00 ヨガB 物江	●19:00-20:00 △下半身キレ初級 スクリーン	10分 ④B&A+ 花崎	

14日(木)	15(金)	16(土)	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(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	
臨時休業	臨時休業	定休日	●09:00-10:00 ヨガビギナー 富田	10分	●09:00-10:00 背中美人 鈴木由夏	10分	09:00-10:00 SP 芝野	10分	●09:00-10:00 △リラックス スクリーン 花崎	10分	09:00-10:00 △サウンド'A スクリーン 花崎	10分	●09:00-10:00 △ピラ&L+ 川又	10分
			10:30-11:30 PW初級 富田	10分	10:30-11:30 △ガーラッパ 鈴木由夏	10分	10:30-11:30 背中美人 鈴木由夏	10分	●10:30-11:30 AJ ヨガビギナー 鈴木由夏	10分	10:30-11:30 △ピラ&L+ 川又	10分	●09:00-10:00 △ピラ&A+ 川又	10分
			●12:00-13:00 美脚 物江	10分	●12:00-13:00 △ニウゼ スクリーン	10分	●12:00-13:00 AJ ヨガビギナー 鈴木由夏	10分	●12:00-13:00 △下半身スカリ初級 スクリーン 花崎	10分	12:00-13:00 開脚 鈴木由夏	10分	●12:20-13:10 △ピラ&L+ 川又	10分
			●14:00-15:00 △美尻 スクリーン	10分	●14:00-15:00 △上半身スカリ初級 スクリーン	10分	●14:00-15:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分	●14:00-15:00 △ピラ&L+ 川又	10分	●14:00-15:00 背中美人 鈴木由夏	10分	●14:20-15:10 △ピラWaist+ 花崎	10分
			●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分	●15:30-16:30 ヨガフローラ 花崎	10分	●15:30-16:30 △美尻 スクリーン	10分	●15:30-16:30 △下半身スカリ初級 スクリーン 花崎	10分	●15:30-16:30 △ピラ&L+ 川又	10分	●12:00-13:00 骨盤 花崎	10分
			17:00-18:00 △ホール 中村	10分	●7:20-18:10 △ピラ&L+ 三森	●17:30-18:30 △美尻 スクリーン	●17:50-18:40 △ピラ&A+ 花崎	●17:30-18:30 △骨盤 スクリーン	●17:30-18:30 △美脚 物江	●17:50-18:40 △ピラ&B+ 花崎	●17:30-18:30 △サウンド'E スクリーン 花崎	●17:50-18:40 △ピラ&L+ 花崎	●12:20-13:10 △ピラ&L+ 川又	10分
			●18:30-19:30 △リンパリル スクリーン	10分	18:50-19:40 △ピラ&L+ 中村	●19:00-20:00 △サウンド'A スクリーン	●19:20-20:10 △ピラWaist+ 花崎	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △サウンド'E スクリーン 花崎	●19:00-20:10 △ピラ&L+ 花崎	●12:00-13:00 △ピラ&L+ 川又	10分
	定休日	定休日	●20:30-21:30 △ヨガビギナー 鈴木達太	●20:30-21:30 ヨガビギナー 鈴木達太	20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 △ピラ&L+ 中村	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:50-21:40 △ピラ&L+ 川又	●12:30-14:30 AJ ヨガビギナー 鈴木由夏	10分
			●14:00-15:00 △ヨガB 物江	10分	●14:00-15:00 △上半身スカリ初級 スクリーン	10分	●14:00-15:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分	●14:00-15:00 △ピラ&L+ 川又	10分	●14:00-15:00 △ヨガB 物江	10分	●12:00-13:00 △ピラ&L+ 川又	10分
			●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分	●15:30-16:30 ヨガフローラ 花崎	10分	●15:30-16:30 △ヨガB スクリーン	10分	●15:30-16:30 △下半身スカリ初級 スクリーン 花崎	10分	●15:30-16:30 △ヨガB 物江	10分	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			17:00-18:00 △ホール 中村	10分	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	10分	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △骨盤 スクリーン	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			●18:30-19:30 △リンパリル スクリーン	10分	18:50-19:40 △ピラ&L+ 中村	●19:00-20:00 △サウンド'A スクリーン	●19:20-20:10 △ピラWaist+ 花崎	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △サウンド'E スクリーン 花崎	●19:00-20:10 △ピラ&L+ 花崎	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			●20:30-21:30 △ヨガビギナー スクリーン	●20:30-21:30 ヨガビギナー 鈴木達太	20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 △ピラ&L+ 中村	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:50-21:40 △ピラ&L+ 川又	●13:30-14:30 AJ ヨガビギナー 鈴木由夏	10分
			●14:00-15:00 △ヨガB 物江	10分	●14:00-15:00 △上半身スカリ初級 スクリーン	10分	●14:00-15:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分	●14:00-15:00 △ピラ&L+ 川又	10分	●14:00-15:00 △ヨガB 物江	10分	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
臨時休業	定休日	定休日	●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分	●15:30-16:30 ヨガフローラ 花崎	10分	●15:30-16:30 △ヨガB スクリーン	10分	●15:30-16:30 △下半身スカリ初級 スクリーン 花崎	10分	●15:30-16:30 △ヨガB 物江	10分	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			17:00-18:00 △ホール 中村	10分	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	10分	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △骨盤 スクリーン	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			●18:30-19:30 △リンパリル スクリーン	10分	18:50-19:40 △ピラ&L+ 中村	●19:00-20:00 △サウンド'A スクリーン	●19:20-20:10 △ピラWaist+ 花崎	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △ヨガB 物江	●19:00-20:00 △サウンド'E スクリーン 花崎	●19:00-20:10 △ピラ&L+ 花崎	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			●20:30-21:30 △ヨガビギナー スクリーン	●20:30-21:30 ヨガビギナー 鈴木達太	20:30-21:30 △お腹 スクリーン	●20:50-21:40 △ピラ&L+ 中村	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:30-21:30 △ヨガB 物江	●20:50-21:40 △ピラ&L+ 川又	●13:30-14:30 AJ ヨガビギナー 鈴木由夏	10分
			●14:00-15:00 △ヨガB 物江	10分	●14:00-15:00 △上半身スカリ初級 スクリーン	10分	●14:00-15:00 ヨガフローラ 鈴木由夏	10分	●14:00-15:00 △ピラ&L+ 川又	10分	●14:00-15:00 △ヨガB 物江	10分	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			●15:30-16:30 ヨガB 物江	10分	●15:30-16:30 ヨガフローラ 花崎	10分	●15:30-16:30 △ヨガB スクリーン	10分	●15:30-16:30 △下半身スカリ初級 スクリーン 花崎	10分	●15:30-16:30 △ヨガB 物江	10分	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分
			17:00-18:00 △ホール 中村	10分	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	10分	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △骨盤 スクリーン	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	●17:50-18:40 △ヨガB スクリーン	●17:30-18:30 △ヨガB スクリーン	●12:00-13:00 △ヨガB 物江	10分

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					
●09:00-10:00 △ガフローリ 鈴木由夏			●09:00-10:00 美律 芝野	10分	●09:00-10:00 09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 川又	10分	●09:00-10:00 美脚 物江	10分	09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 川又		
09:40-10:10 ◎ピラBackStyle 富田											
10:30-11:30 背中美人 鈴木由夏	10分		10:30-11:30 SP 芝野	10分	10:30-11:30 ●10:50-11:40 ◎ピラlower+ 川又	10分	10:30-11:30 物江	10分	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 川又		
●12:00-13:00 △ガビギナー 鈴木由夏	10分		12:00-13:00 開脚 鈴木由夏	10分	●12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 川又		●12:00-13:00 △リラックス スクリーン	10分	●12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 花崎		
●14:00-15:00 △下半身キレイ初級 スクリーン	10分		●13:30-14:30 背中美人 鈴木由夏	10分	●13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 富田		●14:00-15:00 △下半身キレイ初級 スクリーン	10分	●14:20-15:10 ◎ピラLower+ 富田		
●15:30-16:30 △美尻 スクリーン	10分		15:00-16:00 開脚 鈴木由夏	10分	●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 川又		●15:30-16:30 △ネイチャースクリーン	10分	●15:50-16:40 ◎ピラB&A+ 花崎		
●17:30-18:30 △ネイチャースクリーン	10分		16:30-17:30 △ガフローブ 花崎	10分	●16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 富田		17:00-18:00 サウンド'A 富田	10分	●17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 花崎		
●19:00-20:00 △リンパリフレ スクリーン	10分		18:00-19:00 リラックス 花崎	10分	●18:20-19:10 ◎ピラH&L+ 富田		●18:30-19:30 △ヨガフローラ スクリーン	10分	18:50-19:40 ◎ピラLower+ 花崎		
●19:20-20:10 ◎ピラLower+ 中村			●19:30-20:30 骨盤 花崎	10分	19:50-20:20 ◎ピラBackStyle 富田						
20:30-21:30 △サウンド'A スクリーン											

【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	リハビリフレッシュ	リハビリフレッシュヨガ	60分
1.5	Dリラックス	デジタルデトックスヨガ	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	◎ホイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美脚力	美脚力ヨガ	60分
2	AJ.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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-	ネイチャーフィールヨガ	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	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウド'A	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◎ホイルB	ホイルヨガベーシック	60分
3	サウド'E	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	△リハビリ	【スクリーン】リハビリフレッシュヨガ	60分
1.5	△リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	△上半身スキッピ初級	【スクリーン】上半身スキッピヨガ初級	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	△ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	△ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	△ネイチャ-	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	△サウド'A+B	【スクリーン】サウドアート×ネイチャーフィールヨガ	60分
3	△お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	△サウド'E	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	△美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	△サウド'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】ほぞりニの腕ヨガ	60分
3.5	△ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	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
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape +	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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
10(日) 10:30~11:30	4	Yuji Yoga Burning	松本祐司
19(火) 09:00~10:00	3	ENGLISH YOGA	芝野可奈子
26(火) 09:00~10:00	1.5	FEEL YOGA	芝野可奈子
30(土) 10:30~11:30	3	ENGLISH YOGA	芝野可奈子

## 【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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
5(火) 16:00~17:00	2	【￥3000】セミパーソナルヨガ(8名限定)～バランスポーズ～	松本祐司
10(日) 12:00~13:00	3.5	【￥1200】マットピラティス アドバンス:身体の機能性向上へ	松本祐司
11(月) 12:00~14:00	3	【￥4000】Grounding Flow Yoga 120～陰と陽～	海野麻雪

◎ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーンヨガ	✗ … 予約不要レッスン
◆ … 短期キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 … 10分講座	10分
レッスン前 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
10分	10分
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。



【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

