2026年12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)

※2026年11月15日02:16 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(火)

Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 齋藤	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 齋藤	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
●15:30-16:30 肩こり 崎元	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
17:30-18:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元	10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
●20:30-21:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 吉野

2日(水)

Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 ◇お腹 スクリーン	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 齋藤	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江
●12:00-13:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 物江
●14:00-15:00 下半身ｷﾚｲ初級 和佐	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
●15:30-16:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 崎元	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
●17:30-18:30 ﾈｲﾁｬｰ 和佐	10分 17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
19:00-20:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 崎元	10分 ●19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞB 崎元	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木

3日(木)

Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 物江
●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 吉野	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 物江	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
17:30-18:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
●19:00-20:00 肩こり 崎元	10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木

4日(金)

定休日

5日(土)

Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 開脚 崎元	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
●10:30-11:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 崎元	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 吉野
12:00-13:00 PW初級 齋藤	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 和佐	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 物江
●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 和佐	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
●16:30-17:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分 16:50-17:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ初級 和佐	10分 ●18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 物江
●19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江

6日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
	10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
●14:00-15:00 美脚 和佐	
	10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
●15:30-16:30 肩こり 崎元	
	10分 16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
●17:00-18:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	
	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
18:30-19:30 PW初級 和佐	

7日(月)

Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
10:30-11:30 美脚 崎元	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齋藤
●12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞB 崎元	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
●14:00-15:00 美腸力 鈴木	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齋藤
●15:30-16:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
17:30-18:30 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐	10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 吉野
●19:00-20:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
●20:30-21:30 ﾈｲﾁｬｰ 和佐	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木

8日(火)

Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 AMY 物江	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齋藤
●10:30-11:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
12:00-13:00 骨盤 物江	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 物江
17:30-18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
●20:30-21:30 ◇お腹 スクリーン	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野

9日(水)

Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞB 崎元	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江
10:30-11:30 美脚 崎元	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
●12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
●14:00-15:00 肩こり 崎元	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
●15:30-16:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 和佐	10分 17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
●19:00-20:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野

10日(木)

Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
10:30-11:30 睡眠 鈴木	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江
●12:00-13:00 美腸力 鈴木	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
●14:00-15:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
●17:30-18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江
19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 和佐	10分 ●19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齋藤
●20:30-21:30 下半身ｷﾚｲ初級 和佐	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤

11日(金)

定休日

12日(土)

Aスタジオ	Bスタジオ
●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 和佐	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
10:30-11:30 PW初級 和佐	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 吉野
●12:00-13:00 ◇美尻 スクリーン	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齋藤
●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齋藤
●15:00-16:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 吉野	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江
●16:30-17:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 16:50-17:40 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●18:10-19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 物江
●19:30-20:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分 19:30-20:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江

13日(日)

Aスタジオ	Bスタジオ
09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
	10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
●14:00-15:00 AJ_美脚 崎元	
	10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
15:30-16:30 AMY 物江	
	10分 ●16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齋藤
●17:00-18:00 ◇骨盤 スクリーン	
	10分 17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
18:30-19:30 ﾘﾗｯｸｽ 崎元	
	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	26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	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
09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10分 ●09:00–10:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤	10分 ●09:00–10:00 肩こり 崎元	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 物江	10分 ●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤	定休日	10分 ●09:00–10:00 ﾘﾗｯｸｽ 崎元	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 ●09:00–10:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 物江	10分 ●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	09:00–10:00 PW初級 和佐	10分 ●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 物江	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	定休日	10分 ●09:00–10:00 美脚 和佐	10分 09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤
10分 ●10:30–11:30 AJ_ﾖｶﾞB 和佐	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野	10分 10:30–11:30 美脚 和佐	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤	10分 ●10:30–11:30 ﾖｶﾞB 崎元	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江	10分 10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齋藤		10分 10:30–11:30 ｴﾅｼﾞｰ 崎元	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 崎元	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 ●10:30–11:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	10分 10:30–11:30 骨盤 物江	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野	10分 ●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江	10分 10:30–11:30 睡眠 鈴木	10分 ●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	10分 ●10:30–11:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	10分 10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齋藤
10分 ●12:00–13:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江	10分 ●12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 和佐	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野	10分 12:00–13:00 PW初級 和佐	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	10分 12:00–13:00 年末太陽礼拝_54 齋藤	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江		10分 ●12:00–13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10分 ●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 和佐	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉野	12:00–13:00 ｼｮｲﾌﾙ 崎元		10分 ●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉野	10分 ●12:00–13:00 AJ_美脚 和佐	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	10分 ●12:00–13:00 美腸力 鈴木	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 物江	12:00–13:00 PW初級 和佐	10分 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木
10分 ●14:00–15:00 下半身ｷﾚｲ初級 和佐	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	10分 ●14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤				10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江		10分 ●13:30–14:30 美腸力 鈴木	10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野	10分 ●13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木										10分 ●13:30–14:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤
10分 15:30–16:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10分 ●15:30–16:30 睡眠 鈴木	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野				10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 物江		10分 ●15:00–16:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江	10分 ●14:00–15:00 肩こり 崎元	10分 ●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10分 ●14:00–15:00 ◇お腹 スクリーン	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	14:00–15:00 睡眠 鈴木		14:00–15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10分 ●14:00–15:00 ﾖｶﾞB 和佐	10分 ●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤		10分 ●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木
10分 ●17:30–18:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元	10分 17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	10分 ●17:30–18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10分 17:30–18:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤	17:30–18:30 SP 松本			10分 ●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	10分 ●15:30–16:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野	10分 ●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 和佐	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 ●15:30–16:30 ◇美尻 スクリーン	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江	10分 ●15:30–16:30 ◇お腹 スクリーン	10分 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江		10分 ●16:30–17:30 美腸力 鈴木	10分 ●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江
10分 19:00–20:00 ｴﾅｼﾞｰ 崎元	10分 ●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 ●19:00–20:00 ◇お腹 スクリーン	10分 19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10分 ●19:00–20:00 ﾘﾗｯｸｽ 吉野	10分 19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	19:00–20:10 WS 松本	10分 ●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉野		10分 ●18:00–19:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾗ スクリーン	10分 18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉野	10分 17:00–18:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 和佐	10分 17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野	17:30–18:30 美脚 和佐	10分 ●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤	17:30–18:30 AMY 物江	10分 ●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 ●17:30–18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤	17:30–18:30 PW中級 齋藤	10分 ●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉野		10分 ●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 物江
10分 ●20:30–21:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10分 20:30–21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 20:30–21:30 FS-D 吉野	10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10分 ●20:30–21:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元	10分 20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野		10分 ●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋	10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 物江	18:30–19:30 PW初級 和佐		10分 ●19:00–20:00 睡眠 鈴木	10分 19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤	10分 ●19:00–20:00 ◇お腹 スクリーン	10分 19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤	19:00–20:00 年末太陽礼拝_54 吉野	10分 ●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	10分 ●19:00–20:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 吉野		10分 19:30–20:30 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン	10分 19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 物江
													10分 20:30–21:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齋藤	10分 ●20:30–21:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤	10分 ●20:30–21:30 ﾘﾗｯｸｽ 崎元	10分 20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齋藤	20:30–21:30 開脚 崎元	10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 齋藤			

27日(日)		28日(月)		29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－

27日(日) Aスタジオ
- 09:00-10:00 背中美人 吉野
- ●10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞB 和佐
- 12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 和佐
- ●14:00-15:00 肩こり 崎元
- ●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋
- 17:00-18:00 ｴﾅｼﾞｰ 崎元
- ●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中嶋

27日(日) Bスタジオ
- 10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
- 10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
- 10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
- 10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
- 10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
- 10分 ●16:20-17:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
- 10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 物江
- 10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江

28日(月) Aスタジオ
- 09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞB 崎元
- ●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元
- ●12:00-13:00 ◇ネイチャー スクリーン
- 14:00-15:15 MYB 崎元
- 16:00-16:30 ◇くびれメイク スクリーン
- ●17:30-18:30 お腹 齋藤
- 19:00-20:30 年末太陽礼拝_108 物江

28日(月) Bスタジオ
- 10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 吉野
- 10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 吉野
- 10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 吉野
- 10分 ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗB+ 齋藤
- 10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 物江
- 10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木
- 10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 鈴木
- 10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 鈴木

29日(火) 臨時休業

30日(水) 臨時休業

31日(木) 臨時休業

【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	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	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	下半身ｷﾚｲ初級	下半身きれいヨガ初級	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	AJ_ﾖｶﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ エモーション	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_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3	年末太陽礼拝_54	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	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	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	エナジーフィールヨガ	60分
4	年末太陽礼拝_108	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	90分

【スクリーン】

強度		レッスン名	時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【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	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ﾈｲﾁｬｰ	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ﾖｶﾞ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
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	◇ｻｳﾝﾄﾞ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	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
6	◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗ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		強度	レッスン名	担当インストラクター
17(木)	17:30-18:30	2.5	呼吸と動きをつなぐ～背骨をやさしく整えるフローヨガ～	松本祐司

【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
17(木)	19:00-20:10	2	【￥2400】胸まわりをゆるめ、心のカみをほどく｜ヨガセラピー	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)



【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