2026年1月レッスンスケジュール LAVA イオンモール秋田店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月27日02:03 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
	定休日	臨時休業	臨時休業	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芳賀	09:00-10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	●09:00-10:00 美律 押川		●09:00-10:00 お腹 今野	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芳賀	09:00-10:00 ◇PW初級 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芳賀	10分 ●09:00-10:00 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞしし 押川		09:00-10:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子	10分 ●09:00-10:00 肩こり 芳賀		●09:00-10:00 ﾈｲﾁｬｰ 篠木		09:00-10:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川
				10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芳賀	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 今野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀	10:30-11:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野		10:30-11:30 ◇美脚 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	10分 ●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 早川	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子	10:30-11:30 ◇開脚 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	10:30-11:30 FS-D 篠木	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 押川	10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 伊藤朋子	
				●12:00-13:00 お腹 今野	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川	12:00-13:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 伊藤朋子	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 芳賀	12:00-13:00 SP 押川	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子	12:00-13:00 ﾖｶﾞB 今野	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀	12:00-13:00 ◇開脚 スクリーン	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 押川	12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 押川	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子	●12:00-13:00 美尻 早川		●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 篠木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀	●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 早川	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 押川
				●13:30-14:30 肩こり 芳賀		10分 ●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野		●13:30-14:30 美脚 芳賀	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤朋子			●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 今野	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤朋子	●13:30-14:30 美律 押川	13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	13:30-14:30 PW初級 今野	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤朋子	13:30-14:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 伊藤朋子	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 押川
				●15:00-16:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	10分 15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川		●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川								10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川	10分 15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ中級 芳賀	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	15:00-15:30 ◇くびれメイク スクリーン	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	●15:00-16:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン			
				16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 篠木	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 押川	●16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン			●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川			16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 押川	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂		10分 ●16:30-17:30 肩こり 芳賀	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	16:15-17:30 MYB 篠木	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 芳賀	10分 16:30-17:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 早川	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芳賀
				●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 篠木		●18:00-19:00 骨盤 早川	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芳賀	●18:00-19:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀	10分 18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 押川	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	18:00-19:00 PW初級 今野	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芳賀	10分 18:00-19:00 PW初級 今野		18:00-19:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川	●18:00-19:00 お腹 今野	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川	10分 18:00-19:00 PW初級 今野	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 芳賀
						●19:30-20:30 肩こり 芳賀	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 芳賀	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	●19:30-20:30 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞしし 押川	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	●19:30-20:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 今野	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀							●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀
						21:00-22:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		●21:00-22:00 ﾘﾗｯｸｽ 早川		●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	●20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 早川		21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 芳賀							21:00-22:00 ◇開脚 スクリーン	

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)	
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 ●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 早川				09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 伊藤朋子		●09:00-10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 伊藤朋子	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠木	09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	10分 ●09:00-10:00 美脚 芳賀		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 今野	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠木	定休日	●09:00-10:00 お腹 伊藤朋子	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 芳賀	●09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川
10:30-11:30 ◇美脚 スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子			10:30-11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 押川	10分 10:30-11:30 お腹 今野	10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 押川	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 篠木	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤朋子	●10:30-11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 伊藤朋子	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木		●10:30-11:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾘﾙ スクリーン	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芳賀	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子	10:30-11:30 SP 押川	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川
10分 ●12:00-13:00 骨盤 早川	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子			●12:00-13:00 背中美人 伊藤朋子	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 今野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 押川	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 早川	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 芳賀	12:00-13:15 MYB 篠木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	12:00-13:00 開脚 押川	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤朋子	10分 12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野	10分 12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 芳賀		●12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 芳賀	●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 今野		●12:00-13:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀
13:30-14:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀			●13:30-14:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芳賀	13:30-15:00 WS 物江	●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 芳賀	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	13:45-14:15 ◇くびれメイク スクリーン	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子	10分 ●13:30-14:30 肩こり 芳賀	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子				10分 13:30-14:30 開脚 押川	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子	13:30-14:30 ｴﾅｼﾞｰ 伊藤朋子	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 芳賀
●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野						15:30-16:40 WS 物江		●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 今野									●15:00-16:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	10分 ●15:00-16:00 骨盤 早川	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 篠木
				16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン			10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠木	16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 芳賀	●16:35-17:35 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	●16:30-17:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 芳賀						16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞA 早川	16:20-16:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 押川	10分 16:30-17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 押川	
18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 芳賀	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 篠木			●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 芳賀	●18:00-19:00 美脚 芳賀	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	●18:00-19:00 美尻 早川	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芳賀	18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	18:00-19:00 SP 押川	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川	●18:00-19:00 肩こり 芳賀	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川		18:00-19:15 MYB 篠木	10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 押川	●18:00-19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		●18:00-19:00 肩こり 芳賀	
●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 今野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	18:30-19:30 SP 早川		19:30-20:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川					19:30-20:30 PW初級 今野	10分 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川	●19:30-20:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川	10分 19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 押川	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早川		19:45-20:15 ◇くびれメイク スクリーン	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 押川				
21:00-22:00 ◇美尻 スクリーン	●20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠木			21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 早川						●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 今野	10分 20:50-21:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 押川	●21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン		●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	10分 21:30-22:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 押川		●21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 篠木				

26日(月)		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
●09:00-10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤朋子	10分 ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 篠木	09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 伊藤朋子		定休日	●09:00-10:00 美尻 早川	10分 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤朋子	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 伊藤朋子
10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 伊藤朋子	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠木	10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 伊藤朋子	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	●10:30-11:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 芳賀		●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子	10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 芳賀	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 伊藤朋子
	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 押川	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 伊藤朋子		12:00-13:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 伊藤朋子	10分 12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 芳賀		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 早川	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 押川	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 今野	
		●13:30-14:30 ◇骨盤 スクリーン	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 芳賀	●13:30-14:30 お腹 今野			13:30-14:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤朋子	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 押川
15:00-16:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 押川						●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂		15:00-16:00 お腹 今野	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早川
10分 ●16:30-17:30 美尻 早川					10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 押川			●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 篠木	16:30-17:30 FS-D 篠木	10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川
●18:00-19:00 お腹 今野	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野	●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 芳賀	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 今野	10分 18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 押川		10分 18:00-19:00 PW中級 押川	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 篠木	●18:00-19:00 美尻 早川	10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 押川
19:30-20:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂	10分 19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 芳賀	10分 19:30-20:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 早川	10分 ●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 押川		10分 19:30-20:30 ﾖｶﾞB 今野	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 篠木		
●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 今野	10分 20:50-21:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 芳賀	●21:00-22:00 お腹 今野		●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤真穂			●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 今野			

【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	ｶﾗﾀﾞほぐし	カラダほぐしヨガ	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	上半身ｽｯｷﾘ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	ウェーブリングヨガ【常温】	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
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
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰ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	◇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	◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	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StretchC	Stretch&Conditioning	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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30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
6(火)	12:00-13:00	2.5	縮めてねじって腰まわりスッキリヨガ	押川鈴奈
15(木)	18:30-19:30	2.5	書道×ヨガ	早川文香
20(火)	18:00-19:00	3	ココロとカラダのセンターラインを整える	押川鈴奈
25(日)	10:30-11:30	3	ココロとカラダのセンターラインを整える	押川鈴奈

【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(土)	13:30-15:00	2.5	【￥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	物江麻衣子
17(土)	15:30-16:40	2	【￥2000】進化した陰ヨガ70	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
▽ … ポイナビ
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