2026年12月レッスンスケジュール LAVA 熊谷ニットーモール店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24日02:10 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)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	12日(土)		13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
	09:00–10:00 骨盤 岩崎		●09:00–10:00 ネイチャー 成澤		09:00–10:00 ジョイフル 福田			09:00–10:00 ハーモニックBY 藤生		●09:00–10:00 ヨガ`B 山中		●09:00–10:00 ホットピラ 室岡		09:00–10:00 AJ_美尻 山本		●09:00–10:00 肩こり 岩崎		●09:00–10:00 リンパリフレッシュ 岩崎		09:00–10:00 Dデトックス 山本		10分 09:00–10:00 サウンドA 恩田	
	10:30–11:30 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 成澤	10:30–11:30 開脚 藤生	11:00–11:50 ◎ピラB+ 室岡	●10:30–11:30 背中美人 成澤	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 藤生		●10:30–11:30 ヨガ`B 山中	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 岩崎	10:30–11:30 サウンドA 恩田	●11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 成澤	●10:30–11:30 背中美人 成澤	●11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 恩田	●10:30–11:30 Dデトックス 山本	●11:00–11:50 ◎ピラWaist+ 室岡	●10:30–11:30 ◇リラックス スクリーン	11:00–11:50 ◎ピラH&L+ 成澤	●10:30–11:30 ヨガ`B 山中	11:00–11:30 ◎ピラRefCore 藤生	●10:30–11:30 AJ_お腹 山本	11:00–11:50 ◎ピラUpper+ 恩田	●10:30–11:30 カラダほぐし 恩田	11:00–11:50 ◎ピラLower+ 岩崎
	●12:00–13:00 リンパリフレッシュ 岩崎	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 室岡	●12:00–13:00 ヨガ`フローリラ 成澤	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 室岡	12:00–13:00 ホットピラ 福田	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 藤生		●12:00–13:00 ニノウデ 藤生	12:30–13:20 ◎ピラH&L+ 岩崎	●12:00–13:00 カラダほぐし 恩田	12:30–13:20 ◎ピラWaist+ 室岡	12:00–12:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 恩田	●12:00–13:00 ◇ヨガ`フローリラ スクリーン	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 成澤	12:00–13:00 PW上級 岩崎	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 成澤	12:00–13:00 骨盤 岩崎	12:30–13:20 ◎ピラUpper+ 藤生	12:00–13:00 美脚 藤生	12:30–13:20 ◎ピラLower+ 恩田	●12:00–13:00 AJ_美尻 山本	10分 12:30–13:20 ◎ピラB&A+ 岩崎
	13:30–14:30 美脚 藤生	14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 成澤	13:30–14:30 ◇PW初級 スクリーン	●14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 恩田	●13:30–14:30 背中美人 成澤	●14:00–14:50 ◎ピラLower+ 恩田	定休日	●13:30–14:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●14:00–14:50 ◎ピラB+ 室岡	●13:30–14:30 ヨガ`B 山中	●14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 室岡	●13:30–14:30 ヨガ`B 山中	●14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 成澤	●13:30–14:30 ヨガ`B 山中	●14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 成澤	13:30–14:30 リンパリフレッシュ 恩田	●14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 成澤	●13:30–14:30 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	●14:00–14:50 ◎ピラH&L+ 成澤	定休日	●13:30–14:30 美脚力 藤生	10分 14:00–14:50 ◎ピラB&A+ 岩崎	●13:30–14:30 ヨガ`B 山中	●14:00–14:50 ◎ピラUpper+ 福田
	●15:00–16:00 肩こり 恩田	●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 成澤	●15:00–16:00 Dデトックス 山本	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 室岡	●15:00–16:00 AJ_お腹 山本	15:30–16:20 ◎ピラB+ 藤生		15:00–16:00 サウンドA 恩田	●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 岩崎	●15:00–16:00 リンパリフレッシュ 恩田	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 成澤	●15:00–16:00 ニノウデ 福田	15:30–16:20 ◎ピラLower+ 室岡	●15:00–16:00 肩こり 恩田	15:30–16:20 ◎ピラB+ 藤生	●15:00–16:00 肩こり 恩田	15:30–16:20 ◎ピラWaist+ 藤生	●15:00–16:00 ヨガ`B 山中	●15:30–16:20 ◎ピラH&L+ 成澤	10分 15:00–16:00 ホットピラ 室岡	●15:30–16:20 ◎ピラUpper+ 恩田	15:00–16:00 Dデトックス 山本	●15:30–16:20 ◎ピラLower+ 岩崎
								●16:30–17:30 ヨガ`B 山中	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 福田	16:30–17:30 ◇ヨガ`フローリラ スクリーン	17:00–17:30 ◎ピラRefBody 岩崎										16:30–17:30 ◇AMY` スクリーン	10分 17:00–17:30 ◎ピラRefBody 岩崎	●16:30–17:30 AJ_お腹 山本	10分 17:00–17:50 ◎ピラH&L+ 福田
		17:40–18:10 ◎ピラRefCore 藤生		17:40–18:30 ◎ピラB&A+ 岩崎		17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 恩田							17:40–18:10 ◎ピラRefBody 岩崎		●17:40–18:30 ◎ピラUpper+ 恩田		●17:40–18:30 ◎ピラB+ 藤生		17:40–18:30 ◎ピラH&L+ 成澤					
	●18:00–19:00 お腹 福田		●18:00–19:00 AJ_ヨガ`ピキナー 山本		18:00–19:00 骨盤 岩崎			●18:00–19:00 下半身キレイ初級 恩田	●18:30–19:20 ◎ピラH&L+ 福田	18:00–19:00 ネイチャー 室岡	●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 岩崎	●18:00–19:00 美律 藤生		●18:00–19:00 ヨガ`B 山中		18:00–19:00 ジョイフル 福田	19:10–19:40 ◎ピラRefCore 藤生	18:00–19:00 ヨガ`フローリラ 福田		●18:00–19:00 睡眠 室岡	●18:30–19:20 ◎ピラLower+ 岩崎	●18:00–19:00 ヨガ`B 山中	●18:30–19:20 ◎ピラUpper+ 福田
	●19:30–20:30 AJ_下半身キレイ初級 恩田	19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 藤生	19:30–20:30 カラダほぐし 恩田	●19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 岩崎	●19:30–20:30 AJ_リラックス 山本	19:10–20:00 ◎ピラLower+ 恩田				●19:30–20:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 福田	19:30–20:30 ヨガ`フローB 福田	●19:10–20:00 ◎ピラLower+ 岩崎	19:30–20:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●19:10–20:00 ◎ピラH&L+ 福田	●19:30–20:30 AJ_ヨガ`ピキナー 山本		19:30–20:30 ニノウデ 福田	●19:10–20:00 ◎ピラUpper+ 成澤				
	21:00–22:00 PW初級 福田		●21:00–22:00 AJ_美尻 山本		21:00–22:00 上半身スッキリ中級 岩崎			●21:00–22:00 美腸力 藤生		21:00–22:00 エナジー 恩田					21:00–21:30 ◇くびれメイク スクリーン		●21:00–22:00 ネイチャー 室岡						

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
						10分					10分						10分		10分				
09:00–10:00 PW初級 福田		09:00–10:00 骨盤 岩崎		●09:00–10:00 美律 藤生		09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 恩田			●09:00–10:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 恩田		09:00–10:00 FS-D 福田		●09:00–10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 岩崎		●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 山中		09:00–10:00 エナジーフロー 成澤		●09:00–10:00 骨盤 岩崎			●09:00–10:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 恩田	
				10分																		10分	
●10:30–11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 福田		●10:30–11:30 肩こり 岩崎		10:30–11:30 PW中級 恩田		●10:30–11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 恩田			10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 恩田		●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 福田		●10:30–11:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		●10:30–11:30 AJ_お腹 山本		●10:30–11:30 背中美人 成澤		●10:30–11:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 福田		10:30–11:30 年末太陽礼拝_54 恩田	
	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤生		●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 恩田		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成澤			11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成澤		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室岡		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤生		11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤			11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室岡
				10分							10分												
●12:00–13:00 ◇美尻 スクリーン		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 山中		●12:00–13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 藤生		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 山中			●12:00–13:00 美腸力 藤生		12:00–13:15 MYB 藤生		●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 岩崎		12:00–12:30 ◇くびれメイク スクリーン		●12:00–13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		●12:00–13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 岩崎		●12:00–13:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	
10分	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤生	10分		10分		10分			10分				10分	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室岡		●12:10–13:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤		10分		10分			
			12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤生		●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室岡		●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤			●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田		12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤							12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤生		●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成澤			12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成澤
									10分													10分	
13:30–14:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 岩崎		13:30–14:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン		13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 恩田		13:30–14:15 ◇爽快アクティブ スクリーン			13:30–14:30 エナジーフロー 成澤		13:45–14:30 ◇爽快アクティブ スクリーン						13:30–14:30 Dﾃﾞｯｸｽ 山本		13:30–14:30 年末太陽礼拝_54 福田			13:30–14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 福田	
10分																	10分		10分				
	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤生		●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 恩田		●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤		●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成澤			●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室岡		●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成澤			●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室岡				14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤生		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡			●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡
●15:00–16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 岩崎		●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 成澤		●15:00–16:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 山本		●15:00–16:00 ﾖｶﾞB 山中			●15:00–16:00 美律 藤生		●15:00–16:00 ﾖｶﾞB 山中		●15:00–16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 岩崎				●15:00–16:00 AJ_美尻 山本		●15:00–16:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン		●15:00–16:00 ﾖｶﾞB 山中	
	10分		10分		10分		10分			10分				10分				10分					10分
	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田				●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室岡		15:30–16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室岡			●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田		●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田		●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤生				●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤生				●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室岡		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成澤
									10分		10分												
									●16:30–17:30 ﾈｲﾁｬｰ 成澤		●16:30–17:30 ◇美尻 スクリーン		●16:30–17:30 下半身ｷﾚｲ初級 恩田										●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 福田	
									10分		10分												
									17:00–17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室岡		17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩崎												●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤
	10分		10分		10分		10分			10分				10分		10分		10分				10分	
●18:00–19:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 岩崎	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 成澤	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 藤生	●18:00–19:00 肩こり 恩田	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 成澤	●18:00–19:00 AJ_お腹 山本	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩崎		●18:00–19:00 ◇美尻 スクリーン		●18:00–19:00 ﾖｶﾞB 山中		18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 藤生		18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 福田	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤生	18:00–19:00 PW中級 恩田	17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室岡	●18:00–19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 恩田	17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室岡	18:00–18:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン	
10分	●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 室岡		●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤生		●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤		19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩崎			●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室岡		●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岩崎		●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田		●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田	●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室岡	●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 室岡		●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡		10分	18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 室岡
10分													10分		10分				10分				
19:30–20:30 エナジー 成澤		●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 成澤		19:30–20:30 AJ_美尻 山本		19:30–20:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 山本							●19:30–20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 藤生		●19:30–20:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 福田		●19:30–20:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 恩田		19:30–20:30 エナジー 恩田			
		10分				10分																	
●21:00–22:00 背中美人 成澤		21:00–22:00 FS-D 福田		●21:00–22:00 Dﾃﾞｯｸｽ 山本		●21:00–22:00 骨盤 岩崎							●21:00–22:00 肩こり 恩田		●21:00–22:00 美律 藤生		●21:00–22:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB 山中			

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	－	－	－
09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山本		09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 福田				
●10:30-11:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 山本	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 福田	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 山中	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 成澤			
10分		10分				
12:00-13:00 エナジーフロー 成澤	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤生	●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 福田	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 成澤			
10分						
●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 山本	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 福田	●13:30-14:30 AJ_お腹 山本	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 室岡	臨時休業	臨時休業	臨時休業
10分		10分				
●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 成澤	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 福田		●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 室岡			
10分						
16:30-17:45 MYB 藤生	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 岩崎	●17:30-18:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 山本				
10分			10分			
18:15-18:45 ◇くびれメイク スクリーン	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 岩崎		18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 藤生			
		10分				
		19:00-20:30 年末太陽礼拝_108 岩崎	10分 19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤生			
		21:00-22:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 山本				

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
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
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ﾊｰﾓﾆｯｸBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	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	AJ_下半身ｷﾚｲ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	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	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	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
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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
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	◇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	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇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

【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RefBody	Refresh Body	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

◎ … 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