2026年5月レッスンスケジュール LAVA 姫路広畑店(全スタジオ:女性専用)

※2026年04月19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日(火)		13日(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	●08:30–09:30 背中美人 松本		08:30–09:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 岸本	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●08:30–09:30 骨盤 松本	08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●08:30–09:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		08:30–09:30 ｻｳﾝﾄﾞE 塩見	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	09:00–10:00 ｼｮｲﾌﾙ 植村		定休日	●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●08:30–09:30 背中美人 松本		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	09:00–10:15 MYB 岸本		09:00–10:00 下半身ｷﾚｲ中級 大石	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村
			●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	10:00–11:00 ｴﾅｼﾞｰ 植村	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本	●10:00–11:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塩見	●10:00–11:00 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●10:00–11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 塩見	●10:30–11:30 美脚 山田	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	10:00–11:00 PW中級 松本	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塩見	●10:00–11:00 お腹 川崎	09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 松本	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●10:40–11:40 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●10:30–11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村
		●11:30–12:30 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●11:30–12:30 お腹 川崎	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	11:30–12:30 PW中級 松本	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	11:30–12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村	●11:30–12:30 睡眠 山田	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●12:00–13:00 肩こり 塩見	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村		●11:30–12:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 松本		12:00–13:00 お腹 川崎	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	12:00–13:00 開脚 塩見	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本	●12:00–13:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	
		●13:00–14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岸本	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●13:00–14:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●13:00–14:00 ﾖｶﾞB 松本		●13:00–14:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●13:00–14:00 美腸力 大石		●13:30–14:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田		●13:00–14:00 お腹 川崎	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●13:00–14:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石		●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●13:30–14:30 ◇くびれメイク スクリーン	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	13:30–14:30 ｴﾅｼﾞｰ 植村	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石
		●14:30–15:30 お腹 川崎		●14:30–15:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	14:30–15:30 ｼｮｲﾌﾙ 植村	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	14:30–15:30 PW中級 松本	14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	14:30–15:00 ◇くびれメイク スクリーン	14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●15:00–16:00 お腹 川崎	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村		●14:30–15:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●14:30–15:30 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森本	●14:30–15:30 美尻 塩見	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森本	●15:00–16:00 肩こり 塩見	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 森本
		●16:00–17:00 ﾖｶﾞB 松本	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●16:00–17:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●16:00–17:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 塩見	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●16:00–17:00 美律 松本	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●15:30–16:30 お腹 川崎	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田				16:00–17:00 ｻｳﾝﾄﾞA 松本	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●16:00–17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石		●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本		
		●17:30–18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●17:30–18:30 お腹 川崎	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●17:30–18:30 睡眠 山田	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村	17:30–18:40 WS 青木	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村	17:00–18:00 SP 岸本	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見		17:30–18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	17:30–18:30 ｴﾅｼﾞｰ 植村	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	18:30–19:00 ◇くびれメイク スクリーン	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●18:00–19:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 岸本	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	18:00–19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石
		●19:00–20:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●19:00–20:00 背中美人 大石		19:00–20:10 WS 青木		●18:30–19:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 山田	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本				●19:00–20:00 睡眠 山田	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村	●19:30–20:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	19:30–20:30 ｼｮｲﾌﾙ 植村	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塩見
								●21:00–22:00 お腹 川崎	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本								21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 塩見	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田		●21:00–22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見

14日(木)		15日(金)	16日(土)		17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	23日(土)		24日(日)		25日(月)		26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	Aスタジオ	Bスタジオ
09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 松本		定休日	08:30–09:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●08:30–09:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石		●09:00–10:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞE 塩見		●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岸本		09:00–10:00 ｴﾅｼﾞｰ 植村	●09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石		●08:30–09:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎		08:30–09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 松本	●08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎		09:00–10:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 植村	
●10:30–11:30 ﾖｶﾞB 松本	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村		●10:00–11:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村	●10:00–11:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村	10:30–11:30 FS-B 塩見	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●10:30–11:30 背中美人 松本	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●10:30–11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●10:30–11:30 お腹 川崎	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村		●10:00–11:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●10:00–11:00 骨盤 松本	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●10:30–11:30 お腹 川崎	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	10:30–11:00 ◇くびれメイク スクリーン	10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村
12:00–13:00 FS-P 植村	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石		11:30–12:30 SP 岸本	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●11:30–12:30 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本	11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎		●12:00–13:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	12:00–13:00 FS-P 植村	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本	●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石		●11:30–12:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 松本	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岸本	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●12:00–13:00 睡眠 山田	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塩見	11:30–12:30 ｻｳﾝﾄﾞA 松本	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田
●13:30–14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 松本	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		●13:00–14:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田		●13:00–14:00 美脚 山田	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●13:30–14:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	13:30–14:30 開脚 塩見	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 松本	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●13:30–14:30 美脚 山田	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村		13:00–14:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 岸本	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●13:00–14:00 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●13:30–14:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森本	●13:00–14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 松本	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村
●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎			●14:30–15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 松本	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塩見	●14:30–15:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村	15:00–16:00 下半身ｷﾚｲ中級 大石	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本			●15:00–16:00 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本		●15:00–16:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見		●14:30–15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 大石	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	14:30–15:30 FS-D 岸本		●13:30–14:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	14:30–15:30 お腹 川崎	
	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村		16:00–17:00 開脚 植村	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●16:00–17:00 お腹 川崎	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見		●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 森本						●16:00–17:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●16:00–17:00 肩こり 塩見	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石		●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見		
●18:00–19:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		17:30–18:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岸本	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	17:30–18:30 PW中級 松本	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●18:00–19:00 お腹 川崎	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 松本	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 山田	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	18:00–19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 塩見	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		●17:30–18:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 松本	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●17:30–18:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石	17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●18:00–19:00 お腹 川崎	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●18:00–19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村
●19:30–20:30 お腹 川崎	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村		●19:00–20:00 骨盤 松本	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本	●19:00–20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 松本	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 岸本	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塩見	●19:30–20:30 美律 松本	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	●19:30–20:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田				19:00–20:00 ｴﾅｼﾞｰ 植村	●18:50–19:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	●19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 塩見	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●19:30–20:30 骨盤 松本	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田
21:00–22:00 下半身ｷﾚｲ中級 大石							●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎		●21:00–22:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 大石		21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 松本	●21:20–22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	21:00–22:00 美脚 山田	●20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見					21:00–22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●21:00–22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	●20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田

27日(水)		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	Aスタジオ	Bスタジオ
09:00–10:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 塩見	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●09:00–10:00 ◇骨盤 スクリーン	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 塩見	定休日	●08:30–09:30 お腹 川崎		08:30–09:30 PW中級 松本	08:50–09:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本
●10:30–11:30 肩こり 塩見	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 植村	●10:30–11:30 ﾖｶﾞB 山田	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見		●10:00–11:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 松本	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●10:00–11:00 ﾖｶﾞB 松本	●10:20–11:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本
●12:00–13:00 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本		●12:00–13:00 お腹 川崎	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本		11:30–12:30 FS-P 植村	●11:20–12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●11:30–12:30 睡眠 山田	●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村
13:30–14:30 開脚 植村	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●13:30–14:30 ﾈｲﾁｬｰ 塩見	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山田		●13:00–14:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 松本	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石	●13:00–14:00 背中美人 松本	●13:20–14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見
●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 岸本	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見	15:00–16:00 下半身ｷﾚｲ中級 大石			●14:30–15:30 お腹 川崎	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 植村	●14:30–15:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 岸本	●14:50–15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村
			●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		●16:00–17:00 美律 松本	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田	●16:00–17:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塩見
18:00–19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 松本	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●18:00–19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 川崎	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 岸本		●17:30–18:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 植村	17:30–18:30 ｴﾅｼﾞｰ 植村	17:50–18:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山田
●19:30–20:30 背中美人 松本	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大石	19:30–20:00 ◇くびれメイク スクリーン	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大石		●19:00–20:00 美脚 山田			
●21:00–22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 大石	●20:50–21:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 岸本	●20:30–21:30 美尻 岸本						

【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	ﾊｰﾓﾆｯｸBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
1.5	AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【アジャスト】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
2.5	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
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	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
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

【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	◇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
2.5	◇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	◇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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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
3.5	◎ﾋﾞﾗ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
6(水)	17:00–18:00	2	上半身ボディメイクヨガ	岸本清夏
16(土)	11:30–12:30	3.5	内腿すき間ヨガ	岸本清夏

【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
5(火)	17:30–18:40	2.5	【￥3500】理学療法メソッド！巻き肩・猫背改善編	♔ 青木珠夢
5(火)	19:00–20:10	2.5	【￥3500】理学療法メソッド！反り腰・腰痛改善編	♔ 青木珠夢

◎ … 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: 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