2026年12月レッスンスケジュール LAVA イオンモール与野店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月24日02:12 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)		
	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
	定休日	10:30–11:30 肩こり 木佐貫 12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 渋谷 ●13:30–14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼 15:00–16:00 ｼｮｲﾌﾙ 齊藤 ●16:30–17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 武石 20:00–21:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼	10:30–11:30 ◇×お腹 スクリーン 11:40–12:40 ◇×開脚 スクリーン 12:50–13:50 ◇×ﾈｲﾁｬｰ スクリーン 14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン 15:10–16:10 ◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン 16:20–17:20 ◇×呼吸で流れる スクリーン 17:30–18:30 ◇×ｴﾅｼﾞｰ スクリーン 18:40–19:40 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン ●19:50–20:50 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 12:20–13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齊藤 14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小黒 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 澁谷 18:10–19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小黒 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 武石	●10:30–11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 木佐貫 12:00–13:00 PW初級 菱沼 18:30–19:30 ｴﾅｼﾞｰ 武石 ●20:00–21:00 ﾖｶﾞB 金子	10:30–11:30 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン 11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン 12:50–13:50 ◇×美脚 スクリーン 14:00–15:00 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン 15:10–16:10 ◇×ｼｮｲﾌﾙ スクリーン 16:20–17:20 ◇×AMY スクリーン 17:30–18:30 ◇×お腹 スクリーン 18:40–19:40 ◇×PW上級 スクリーン 19:50–20:35 ◇×爽快アクティブ スクリーン	●10:40–11:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小黒 12:10–13:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齊藤 ●19:20–20:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 澁谷	10:30–11:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 齊藤 12:00–13:00 肩こり 木佐貫 ●13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 齊藤 ●16:30–17:30 AJ_お腹 齊藤 18:30–19:30 ｻｳﾝﾄﾞE 金子 ●20:00–21:00 背中美人 澁谷	10:30–11:30 ◇×開脚 スクリーン 11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン 12:50–13:50 ◇×PW上級 スクリーン 14:00–14:30 ◇×サクッと滝汗 スクリーン 15:00–16:10 ◇×MYB スクリーン 16:20–17:20 ◇×ﾘﾗｯｸｽ スクリーン 17:30–18:30 ◇×呼吸で流れる スクリーン 18:40–19:40 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン 19:55–20:25 ◇×くびれメイク スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 武石 12:20–13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 武石 ●13:40–14:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小黒 ●16:50–17:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 堀口 18:10–19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小黒 19:30–20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口	●10:30–11:30 AJ_美尻 木佐貫 12:00–13:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼 ●13:30–14:30 睡眠 小黒 15:00–16:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 木佐貫 16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 金子 ●18:00–19:00 下半身ｷﾚｲ初級 菱沼 19:30–20:30 骨盤 金子	10:30–11:30 ◇×ﾈｲﾁｬｰ スクリーン 11:40–12:40 ◇×美尻 スクリーン 12:50–13:50 ◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン 14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン 15:10–16:10 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン 16:20–17:20 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン 17:30–18:30 ◇×美脚 スクリーン 18:40–19:40 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 武石 ●12:20–13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 武石 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小黒 17:40–18:30 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 武石 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 堀口	10:30–11:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 金子 12:00–12:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン ●13:00–14:00 ﾈｲﾁｬｰ 金子 ●14:30–15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 渋谷 16:00–17:15 MYB 齊藤 ●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 菱沼 19:30–20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼	10:30–11:30 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン 11:40–12:40 ◇×お腹 スクリーン 12:50–13:50 ◇×ﾘﾗｯｸｽ スクリーン 14:00–15:00 ◇×ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン 15:10–15:55 ◇×爽快アクティブ スクリーン 16:20–17:20 ◇×PW上級 スクリーン 17:30–18:30 ◇×AMY スクリーン 18:40–19:40 ◇×ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齊藤 12:20–13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 澁谷 14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小黒 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 武石 17:40–18:30 ◎ﾋﾟﾗLower+ 小黒 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 武石	10:30–11:30 SP 木佐貫 ●12:00–13:00 骨盤 金子 ●13:30–14:30 背中美人 木佐貫 ●15:00–16:00 AJ_美尻 菱沼 16:30–17:30 ｼｮｲﾌﾙ 齊藤 ●18:30–19:30 美腸力 金子 20:00–21:00 PW初級 菱沼	10:30–11:30 ◇×骨盤 スクリーン 11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン 12:50–13:50 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン 14:10–14:40 ◇×サクッと滝汗 スクリーン 14:50–15:50 ◇×下半身初級 スクリーン 16:00–16:30 ◇×くびれメイク スクリーン 16:40–17:40 ◇×ﾘﾗｯｸｽ スクリーン 17:50–19:00 ◇×MYB スクリーン 19:10–20:10 ◇×ｼｮｲﾌﾙ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 澁谷 12:20–13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 澁谷 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 18:10–19:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 澁谷 ●19:30–20:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 齊藤	定休日	10:30–11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 木佐貫 ●12:00–13:00 下半身ｷﾚｲ初級 菱沼 13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 木佐貫 ●15:00–16:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン ●16:30–17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 武石 18:30–19:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼 ●20:00–21:00 美腸力 金子	10:30–11:30 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン 11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン 12:50–13:50 ◇×美脚 スクリーン 14:00–15:00 ◇×ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン 15:10–16:10 ◇×ｼｮｲﾌﾙ スクリーン 16:20–17:20 ◇×AMY スクリーン 17:30–18:30 ◇×お腹 スクリーン 18:40–19:40 ◇×PW上級 スクリーン 19:50–20:35 ◇×爽快アクティブ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 12:20–13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齊藤 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 堀口 ●15:50–16:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 齊藤 ●18:10–19:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 小黒 19:30–20:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 武石

10日(木)			11日(金)			12日(土)			13日(日)			14日(月)			15日(火)	16日(水)			17日(木)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:30–11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼	10:30–11:30 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●10:30–11:30 骨盤 金子	10:30–11:30 ◇×お腹 スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	●10:30–11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼	10:30–11:30 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒	●10:30–11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 菱沼	10:30–11:30 ◇×ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷	●10:30–11:30 美脚 澁谷	10:30–11:30 ◇×開脚 スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀口	定休日	●10:30–11:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金子	10:30–11:30 ◇×骨盤 スクリーン	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	10:30–11:45 MYB 齊藤	10:30–11:30 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷
●12:00–13:00 AJ_美尻 木佐貫	11:40–12:40 ◇×PW上級 スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷	12:00–13:00 肩こり 木佐貫	11:40–12:40 ◇×開脚 スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷	12:00–13:00 ◇開脚 スクリーン	11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	12:00–13:00 FS-P 堀口	11:40–12:40 ◇×美尻 スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	●12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 木佐貫	11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤		●12:00–13:00 肩こり 木佐貫	11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	12:15–12:45 ◇サクッと滝汗 スクリーン	11:40–12:40 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒
●13:30–14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼	12:50–13:50 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	●13:30–14:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	12:50–13:50 ◇×ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	13:30–14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 木佐貫	12:50–13:50 ◇×美尻 スクリーン	14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●13:30–14:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	12:50–13:50 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン	13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞE 澁谷	12:50–13:50 ◇×PW上級 スクリーン	14:00–14:30 ◇×サクッと滝汗 スクリーン		●13:30–14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 菱沼	12:50–13:50 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石			
14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン			14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン			14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン			14:00–15:00 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン							14:00–15:00 ◇×上半身初級 スクリーン					
15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 澁谷	15:10–16:10 ◇×骨盤 スクリーン	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒	●15:00–16:00 ﾘﾗｯｸｽ 金子	15:10–16:10 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷	●15:00–16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼	15:10–16:10 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒	15:00–16:00 PW初級 菱沼	15:10–16:10 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 菱沼	15:00–16:10 ◇×MYB スクリーン			15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 金子	15:10–16:10 ◇×下半身初級 スクリーン	●15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒			
●16:30–17:30 ﾈｲﾁｬｰ 金子	16:20–17:20 ◇×ﾖｶﾞB スクリーン		16:30–17:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	16:20–17:20 ◇×呼吸で流れる スクリーン	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒	●16:30–17:30 ﾎｯﾄﾋﾗ 武石	16:20–17:20 ◇×ﾌﾞﾛｰ スクリーン		●16:30–17:30 ﾎｯﾄﾋﾗ 武石	16:20–17:20 ◇×ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン		16:30–17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 齊藤	16:20–17:20 ◇×ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石		●16:30–17:30 美律 堀口	16:20–16:50 ◇×くびれメイク スクリーン				
17:30–18:30 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン		18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	17:30–18:30 ◇×ｴﾅｼﾞｰ スクリーン		●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	17:30–18:30 ◇×PW初級 スクリーン		17:40–18:30 堀口	17:30–18:30 ◇×美脚 スクリーン		●17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒		17:30–18:30 ◇×呼吸で流れる スクリーン	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀口		17:30–18:30 ◇×ｼｮｲﾌﾙ スクリーン		●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤		17:30–18:30 ◇×お腹 スクリーン	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口
18:30–19:30 ◇AMY スクリーン	18:40–19:40 ◇×ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン		18:30–19:30 ﾖｶﾞB 金子	18:40–19:40 ◇×ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●18:10–19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	●18:00–19:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金子	18:40–19:40 ◇×呼吸で流れる スクリーン	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	●18:00–19:00 背中美人 澁谷	18:40–19:40 ◇×ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀口	18:30–19:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	18:40–19:40 ◇×ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石		●18:30–19:30 AJ_美尻 菱沼	18:40–19:10 ◇×サクッと滝汗 スクリーン		●18:30–19:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼	18:40–19:40 ◇×PW上級 スクリーン	
	19:50–20:20 ◇×サクッと滝汗 スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒		19:50–20:50 ◇×リラックス スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●19:30–20:30 ｴﾅｼﾞｰ 小黒			19:30–20:30 睡眠 小黒			●20:00–21:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼	19:50–20:20 ◇×くびれメイク スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石		19:20–20:30 ◇×MYB スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒			19:45–20:30 ◇×爽快アクティブ スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石
20:00–21:00 ｼｮｲﾌﾙ 金子			●20:00–21:00 下半身ｷﾚｲ初級 澁谷													20:00–21:00 FS-P 堀口			●20:00–21:00 AJ_ﾖｶﾞB 金子		

18日(金)			19日(土)			20日(日)			21日(月)			22日(火)	23日(水)			24日(木)			25日(金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	－	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●10:30-11:30 AJ_美尻 木佐貫	10:30-11:30 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒	10:30-11:30 PW上級 木佐貫		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 澁谷		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	10:30-11:30 年末太陽礼拝_54 菱沼		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口		10:30-11:30 SP 木佐貫	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒		●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 武石	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷	●10:30-11:30 美尻 菱沼		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石
12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤	11:45-12:45 ◇×PW上級 スクリーン	●12:25-13:15 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒	●12:00-13:00 AJ_美尻 木佐貫		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	12:00-13:00 PW初級 菱沼		12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●12:00-13:00 ◇美脚 スクリーン		●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷		12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 菱沼	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷		●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 木佐貫	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	●12:00-13:00 背中美人 木佐貫	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石
●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 木佐貫	12:50-13:50 ◇×ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 堀口			●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 金子		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	●13:30-14:30 美尻 菱沼				●13:30-14:30 肩こり 木佐貫			13:30-14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 武石		●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 金子		
15:00-16:00 FS-B 小黒	14:00-15:00 ◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン		●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 澁谷			15:00-16:00 ◇開脚 スクリーン		●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 金子		●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷		15:00-16:00 ◇AMY スクリーン			●15:00-16:00 お腹 齊藤	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷	●15:00-16:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 菱沼	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	
●16:30-17:30 美腸力 金子			●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 菱沼		16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	●16:30-17:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼		●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷	16:30-17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 齊藤				●16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼			16:30-18:00 年末太陽礼拝_108 金子	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	●16:30-17:30 骨盤 金子	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	
		18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀口	18:00-19:00 ◇美脚 スクリーン		●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 武石		●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤			●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷			●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷			●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀口		●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	
●18:30-19:30 骨盤 金子		19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口	19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 菱沼		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷	●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 金子		19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	18:30-19:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 齊藤		●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石		18:30-19:30 PW初級 菱沼	●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷		●18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	18:30-19:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 齊藤	●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口
20:00-20:45 ◇爽快アクティブ スクリーン									●20:00-21:00 AJ_骨盤 金子				●20:00-21:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 堀口			●20:00-21:00 ﾈｲﾁｬｰ 小黒		20:00-21:00 年末太陽礼拝_54 澁谷		

定休日

26日(土)			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	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	–	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 齊藤		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	10:30-11:45 MYB 齊藤		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷	●10:30-11:30 背中美人 木佐貫		11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口							
●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 木佐貫		●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒	●12:15-13:15 下半身ｷﾚｲ初級 菱沼		●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒	●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 金子		●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 澁谷							
13:30-14:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン		●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 齊藤	13:45-14:15 ◇サクッと滝汗 スクリーン		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 澁谷	13:30-14:30 PW上級 木佐貫		●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 堀口							
●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 菱沼		●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武石	14:45-15:45 ｻｳﾝﾄﾞE 齊藤			●15:00-16:00 美腸力 金子		16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒							
●16:30-17:30 ﾖｶﾞB 金子			●16:15-17:15 ﾘﾗｯｸｽ 金子			16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン		●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小黒							
●18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ初級 菱沼		17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 武石	18:00-19:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 堀口	18:30-20:00 年末太陽礼拝_108 澁谷									
19:30-20:30 美腸力 金子		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒	●19:30-20:30 骨盤 金子		19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小黒										

【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
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	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	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	ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	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
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	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	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	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
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	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾙ	【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	◇×ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾙ	【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
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	◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	60分

強度	レッスン名		時間
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	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【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	◇×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	◇×ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇×呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
2.5	◇×AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇×お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇×ｻｳﾝﾄﾞ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	◇×PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◇×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	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇×開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇×MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	70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
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
4	◇×ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーフィールヨガ	60分
5	◇×PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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

【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
7(月)	10:30-11:30	2	愛と癒しの月礼拝	木佐貫舞
23(水)	10:30-11:30	2	愛と癒しの月礼拝	木佐貫舞

◎ … 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