2025年12月レッスンスケジュール LAVA 帯広店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月23日02:04 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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	13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
	09:30-10:30 AJ_ﾖｶﾞB 山田	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●09:30-10:30 肩こり 寺本	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 寺本	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田		09:30-10:30 ｴﾅｼﾞｰ 細田	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	●09:30-10:30 AJ_美脚 荒井	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗControlF 横山	●09:30-10:30 背中美人 寺本	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田	09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 石原	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	●09:30-10:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	10分 09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 横山
	11:15-12:15 開脚 毛利	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	11:15-12:15 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 横山	●11:15-12:15 背中美人 寺本	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	11:15-12:15 下半身ｷﾚｲ中級 細田	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原		●11:15-12:15 AJ_ﾖｶﾞB 山田	10分 ●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	11:15-12:15 SP 毛利	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●11:15-12:15 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 毛利	10分 11:15-12:15 お腹 八島	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	10分 11:15-12:15 AJ_ﾖｶﾞB 荒井	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●11:15-12:15 ﾖｶﾞB 白川	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	11:15-12:15 下半身ｷﾚｲ中級 細田	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗControlF 横山
	●13:00-14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利		13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 横山	●13:00-14:00 AJ_美脚 荒井	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	定休日	●13:00-14:00 背中美人 寺本	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●13:00-14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	13:00-14:15 MYB 毛利	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 横山	10分 ●13:00-14:00 美脚 荒井	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	●13:00-14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	●13:00-14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	●13:00-14:00 肩こり 寺本	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原
	●15:30-16:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 石原	15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	●14:45-15:45 ﾖｶﾞB 山田	15:05-15:35 ◎ﾋﾞﾗcore 横山			●14:45-15:45 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原		●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●14:45-15:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 寺本	15:05-15:35 ◎ﾋﾞﾗHipLine 横山	●14:45-15:45 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	15:30-16:30 ｴﾅｼﾞｰ 細田	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	●14:45-15:45 背中美人 寺本	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	10分 ●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 山田	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田
			17:15-18:15 美脚 荒井	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原			●17:15-18:15 肩こり 寺本	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島		10分 17:15-18:15 美尻 八島	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●17:15-18:15 ﾖｶﾞB 山田	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島			●17:15-18:15 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 寺本	17:35-18:05 ◎ﾋﾟｰcore 横山			●17:15-18:15 AJ_美尻 八島	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	●17:15-18:15 下半身ｷﾚｲ初級 石原	10分 17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島
	18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田			●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 荒井	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原								●18:00-19:00 美脚 荒井	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原			●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 毛利						
	19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ中級 細田	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	●19:30-20:30 骨盤 石原	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞB 山田	10分 19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島		●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島			●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 山田	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	19:00-20:00 ◇PW初級 スクリーン	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 横山	19:30-20:30 SP 毛利	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	10分 ●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	10分 19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 毛利	●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島
	●21:00-22:00 AJ_美脚 荒井	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	20:45-21:45 ｴﾅｼﾞｰ 細田	●21:05-21:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	●20:45-21:45 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	●21:05-21:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島						●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●20:45-21:45 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	21:05-21:35 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 横山	●21:00-22:00 肩こり 寺本	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	20:45-21:45 ｻｳﾝﾄﾞA 毛利	●21:05-21:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島		

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)
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	-
●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	●09:30-10:30 美脚 荒井	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 毛利	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗcore 横山	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 山田	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田	定休日	09:30-10:30 AJ_PW初級 寺本	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	●09:30-10:30 ﾖｶﾞB 荒井	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	10分 09:30-10:30 AJ_PW初級 山田	09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田	●09:30-10:30 お腹 八島	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	09:30-10:30 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	定休日
●11:15-12:15 背中美人 寺本	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	10分 11:15-12:15 美尻 八島	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 毛利	●11:15-12:15 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗHipLine 横山	●11:15-12:15 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	10分 11:15-12:15 AJ_骨盤 石原	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田		●11:15-12:15 背中美人 寺本	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	10分 11:15-12:15 SP 寺本	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●11:15-12:15 美律 細田	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 横山	●11:15-12:15 ﾖｶﾞB 山田	11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	●11:15-12:15 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 毛利	●11:15-12:15 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	10分 11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	
●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 山田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	●13:00-14:00 美腸力 毛利	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	10分 13:00-14:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 毛利	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 横山		13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田	●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 山田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原		●13:00-14:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 白川	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	●13:00-14:00 AJ_美脚 荒井	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 山田	13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗcore 横山	10分 ●13:00-14:00 下半身ｷﾚｲ初級 石原	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞB 山田	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	10分 13:00-14:00 ｻｳﾝﾄﾞE 石原	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	
●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 寺本	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	10分 ●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	●14:45-15:45 AJ_美脚 荒井	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島			10分 14:45-15:45 ｴﾅｼﾞｰ 細田	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利		●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	●15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	10分 ●14:45-15:45 美脚 荒井	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●14:45-15:45 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	10分 ●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 寺本	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	●14:45-15:45 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	●15:05-15:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	
10分 ●17:15-18:15 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山田	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	10分 ●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 白川	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	●17:15-18:15 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	10分 17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	●18:00-19:00 肩こり 寺本	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	●17:15-18:15 美脚 荒井	10分 17:35-18:05 ◎ﾋﾞﾗHipLine 横山		10分 ●17:15-18:15 AJ_ﾖｶﾞB 白川	10分 17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	●17:15-18:15 肩こり 寺本	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	10分 ●18:00-19:00 背中美人 寺本	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●17:15-18:15 上半身ｽｯｷﾘ初級 石原	17:35-18:05 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田	10分 ●18:00-19:00 美脚 荒井	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	●17:15-18:15 ﾖｶﾞB 荒井	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗLower+ 八島	
		●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	10分 19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田	●19:00-20:00 お腹 八島	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	10分 19:30-20:30 SP 石原	19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利	10分 19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 毛利	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 横山		●19:00-20:00 美脚 荒井	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	19:00-20:00 SP 寺本		●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	10分 19:00-20:00 下半身ｷﾚｲ中級 細田	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 横山	●19:30-20:30 AJ_美尻 八島	10分 19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	10分 19:00-20:00 PW中級 毛利	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 八島	
		●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞB 山田	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	10分 ●20:45-21:45 背中美人 寺本	●21:05-21:55 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●21:00-22:00 美尻 八島	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 毛利	●20:45-21:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●21:05-21:55 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 毛利						●21:00-22:00 肩こり 寺本	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	20:45-21:45 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 21:05-21:35 ◎ﾋﾞﾗControlF 横山	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	●21:20-22:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	●20:45-21:45 美脚 荒井	●21:05-21:55 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 八島	

27日(土)		28日(日)		29日(月)	30日(火)	31日(水)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－
●09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 寺本	10分 09:50-10:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 横山	09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ中級 細田	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原			
10分 11:15-12:15 ｴﾅｼﾞｰ 細田	11:35-12:05 ◎ﾋﾞﾗHipLine 横山	10分 ●11:15-12:15 ﾈｲﾁｬｰ 寺本	●11:35-12:25 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田			
10分 ●13:00-14:00 肩こり 寺本	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	13:00-14:00 SP 毛利	13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原			
15:30-16:45 MYB 毛利	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 細田	15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 荒井	15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 細田			
10分 17:15-18:15 骨盤 石原	●17:35-18:25 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 細田	10分 17:15-18:45 SP 毛利	17:15-18:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原			
10分 19:00-20:00 開脚 毛利	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原			臨時休業	臨時休業	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
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_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	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	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	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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	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	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	◇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
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	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
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30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BackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30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
7(日)	11:15-12:15	3	身長高見えヨガ	毛利優希
10(水)	19:30-20:30	3	身長高見えヨガ	毛利優希
17(水)	19:30-20:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	石原菜帆
21(日)	11:15-12:15	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	寺本真菜
21(日)	19:00-20:00	2.5	上半身徹底解説	寺本真菜
28(日)	13:00-14:00	3	身長高見えヨガ	毛利優希
28(日)	17:15-18:45	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	毛利優希

◎ … 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