

2026年2月レッスンスケジュール LAVA 調布南口店(全スタジオ:男女共用)

※2026年02月26日02:01 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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13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	
●08:30-09:30 ヨガヒキナー 横山	●08:50-09:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤											●08:30-09:30 骨盤 影山	●08:50-09:40 ◎ヒラUpper+ 高岸	●08:00-09:00 ホットヒラ 太田	●08:10-08:55 ホットマンビラLowert 伊藤					●08:00-09:00 SP 伊藤	●08:10-08:40 ◎ヒラRefBody 長谷部					
10:00-11:00 サウンドE 高岸	●10:20-11:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤	●10:00-11:00 リラクス 木嶋	●10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 太田			●09:30-10:30 ヨガB 金貝	●10:00-10:30 ホットマンビラUpLowC 真崎	●09:30-10:30 SP 朝稲	●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 横山	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 高岸	●09:50-11:00 ★アーム 伊藤	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 横山	●09:20-10:30 ★プロップス 太田	●09:30-10:15 ホットマンビラUpper 横山					●09:30-10:30 ヨガE 長谷部	●09:40-10:30 ◎ヒラWaist+ 伊藤	●10:00-11:00 ホットヒラ 太田	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 高岸	●09:30-10:30 肩こり 太田	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 大場		
●11:30-12:30 リンパリフレッシュ 横山	●11:50-12:35 ホットマンビラLowert 伊藤	11:30-13:00 WS 物江	●11:30-12:00 ◎ヒラRefBody 太田			●11:00-12:00 肩こり 太田	●11:30-12:15 ホットマンビラLowert 真崎	●11:00-12:10 ヨガA 朝稲	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 横山	●11:00-12:00 ヨガヒキナー 横山	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 高岸	●11:30-12:30 美尻 三倉	●11:45-12:35 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●10:50-11:50 お腹 伊藤	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 真崎			10:30-11:30 PW初級 横山	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 大場	●11:00-12:00 ネイチャー 影山	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 横山	11:30-12:40 ★プロップス 太田	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 高岸	11:00-12:15 MYB 太田	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 大場	
●13:00-14:00 ヨガフローラ 三倉	●13:20-14:05 ホットマンビラUpper 横山	●13:30-14:30 ヨガB 真崎	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 太田			12:30-13:45 MYB 太田	●13:00-13:45 ホットマンビラUpper 真崎			●12:30-13:30 ホットヒラ 太田	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤	13:00-14:00 ネイチャー 影山	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 横山	●12:10-13:10 リンパリフレッシュ 三倉	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 横山	●13:40-14:30 ◎ヒラB+ 太田	13:30-14:30 WS 松本			●12:30-13:30 お腹 伊藤	●12:50-13:35 ホットマンビラUpper 真崎	●13:00-14:00 ヨガヒキナー 三倉		12:45-13:45 サウンドA 三倉		
●14:30-15:30 美律 高岸	●14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 長谷部	●15:00-16:00 リンパリフレッシュ 木嶋				●14:10-15:10 ニクテ 金貝				●13:50-14:50 リンパリフレッシュ 横山		●14:30-15:30 ヨガフローラ 三倉	14:50-15:40 ◎ヒラB&A+ 伊藤	●14:50-15:50 ヨガヒキナー 影山	●15:05-15:50 ホットマンビラUpper 真崎	●15:00-16:00 ヨガヒキナー 三倉					14:00-15:00 骨盤 影山	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 横山	●14:30-15:30 美尻 三倉	●14:30-15:30 ヨガフローラ 三倉		
●16:00-17:00 美尻 三倉	●16:15-17:05 ◎ヒラLower+ 長谷部					●15:30-16:30 リンパリフレッシュ 影山				15:10-16:10 ジョイフル 伊藤			16:00-17:00 SP 物江	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 高岸	●16:10-17:10 サウンドE 影山	●16:30-17:15 ホットマンビラUpper 横山				●17:00-18:00 リンパリフレッシュ 三倉	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 伊藤			●15:30-16:30 上半身スナリ初級 長谷部	15:45-16:15 ホットマンビラUpLowC 真崎	
●17:30-18:30 お腹 長谷部	●17:45-18:35 ◎ヒラB&A+ 伊藤	●17:00-18:00 背中美人 真崎	●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 長谷部							●18:00-19:00 ヨガB 真崎	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 横山	●18:00-19:00 美律 高岸	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●16:50-17:00 SP 物江	●17:20-18:30 WS 物江	17:50-18:20 ホットマンビラUpLowC 横山	●17:30-18:30 サウンドA 三倉	●17:45-18:35 ◎ヒラLower+ 真崎			●17:00-18:00 ★アーム 伊藤	●17:10-18:00 ◎ヒラUpper+ 横山	●17:30-18:15 ホットマンビラUpper+ 横山	●17:00-18:00 骨盤 伊藤	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 真崎	
		●18:30-19:30 ヨガヒキナー 三倉	●18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 長谷部							●19:30-20:30 リンパリフレッシュ 長谷部	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 高岸	●19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤	19:30-20:30 エナジーフロー 高岸	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 伊藤	●18:00-19:30 ヨガヒキナー 影山	18:50-19:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤						18:30-19:30 SP 伊藤	●18:50-19:35 ホットマンビラLowert 横山	18:30-19:30 リンパリフレッシュ 影山	●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 真崎	
		●20:00-21:00 リンパリフレッシュ 三倉	●20:20-20:50 ホットマンビラUpLowB 長谷部							●20:30-21:30 ヨガヒキナー 三倉	●20:45-21:35 ◎ヒラB&A+ 伊藤	●21:00-22:00 エンジェル 高岸	●21:15-22:05 ◎ヒラUpper+ 横山	●21:00-22:00 エンジェル 高岸	●21:15-22:05 ◎ヒラWaist+ 伊藤	20:00-21:00 サウンドE 影山	●20:15-21:05 ◎ヒラWaist+ 伊藤					●20:00-21:00 睡眠 伊藤		20:00-21:00 サウンドE 影山	●20:20-21:10 ◎ヒラLower+ 真崎	
						21:00-22:00 エンジェル 長谷部	●21:15-22:05 ◎ヒラUpper+ 横山			●21:00-22:00 エンジェル 高岸	●21:15-22:05 ◎ヒラWaist+ 伊藤	21:00-22:00 エンジェル 高岸	●21:15-22:05 ◎ヒラUpper+ 横山	21:00-22:00 エンジェル 高岸	●21:15-22:05 ◎ヒラWaist+ 伊藤											



定休日

定休日

