2026年12月レッスンスケジュール LAVA イオンモール鳥取北店(全スタジオ:男女共用)

※2026年11月15日02:15 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
								08:00–09:00 ニノウデ 清水	08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 山中	08:00–09:00 ヨガB 上原	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 小林										08:00–09:00 背中美人 小倉	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 山根	08:00–09:00 ◇AMY スクリーン	08:30–09:20 ◎ビラB+ 吉川
	09:00–10:00 美律 清水	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 吉川	09:00–10:00 リンパリフレッシュ 吉川	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小林	09:00–10:00 お腹 池原	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 小林		09:30–10:30 リラックス 小倉	10:00–10:50 ◎ビラLower+ 池原	09:30–10:30 睡眠 清水	10:00–10:50 ◎ビラUpper+ 小林	09:00–10:00 ヨガフローリラ 山根	09:30–10:20 ◎ビラB+ 吉川	09:00–10:00 ◇サウンドE スクリーン		09:00–10:00 リラックス 小倉	09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 上原	09:00–10:00 ヨガフローリラ 清水	09:30–10:20 ◎ビラLower+ 池原		08:00–09:00 背中美人 小倉	08:30–09:20 ◎ビラLower+ 山根	08:30–09:20 ◎ビラB+ 吉川
	10:30–11:30 ◇サウンドE スクリーン	11:00–11:50 ◎ビラB+ 吉川	10:30–11:30 サウンドA 山根	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 小林	10:30–11:30 ヨガビギナー 小倉	11:00–11:50 ◎ビラLower+ 吉川		11:00–12:00 FS-P 清水	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 山中	11:00–12:00 骨盤 上原		10:30–11:30 下半身キレイ初級 池原	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 上原	10:30–11:30 肩こり 山根	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 山中	10:30–11:30 ◇サウンドA スクリーン	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 上原	11:00–11:50 ◎ビラUpper+ 池原		●11:00–12:00 リラックス 小倉	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 山根	11:00–12:00 ニノウデ 清水	11:30–12:20 ◎ビラUpper+ 小林
	12:00–13:00 ◎ウェーブリング 清水		12:00–13:00 ヨガフローリラ 吉川		12:00–13:00 サウンドA 池原			12:30–13:30 背中美人 小倉	13:00–13:50 ◎ビラLower+ 池原	12:30–13:30 ◇AMY スクリーン	13:00–13:50 ◎ビラB+ 吉川	12:00–13:00 肩こり 山根		12:00–12:30 ◇くびれメイク スクリーン		12:00–13:00 背中美人 小倉		12:00–13:00 ◎ウェーブリング 清水	12:30–13:20 ◎ビラLower+ 小林		●12:30–13:30 お腹 池原	●13:00–13:50 ◎ビラLower+ 小林	12:30–13:30 リラックス 小倉	●13:00–13:50 ◎ビラLower+ 小林
	13:30–14:30 ヨガB 上原	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 吉川	13:30–14:30 肩こり 山根	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 上原	13:30–14:30 背中美人 小倉	14:00–14:50 ◎ビラUpper+ 小林	定休日			14:00–15:00 ヨガフローB 清水	14:30–15:20 ◎ビラLower+ 山中			13:30–14:30 サウンドE 山根	14:00–14:50 ◎ビラLower+ 山中			13:30–14:30 リラックス 池原		定休日	14:00–15:00 上半身スッキリ中級 上原	●14:30–15:20 ◎ビラUpper+ 山根	14:00–15:00 ◎ウェーブリング 清水	
	15:00–16:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 池原	15:00–16:00 ヨガビギナー 小倉	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 小林		15:30–16:20 ◎ビラB+ 吉川		15:30–16:30 リンパリフレッシュ 吉川	16:00–16:50 ◎ビラLower+ 山根	15:30–16:30 背中美人 池原	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 吉川				15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 池原	15:00–16:00 下半身キレイ初級 吉川	15:30–16:20 ◎ビラLower+ 山根	15:00–16:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	15:30–16:20 ◎ビラUpper+ 小林		15:30–16:30 ◎ホイール美 山中	●16:00–16:50 ◎ビラLower+ 小林	●15:30–16:30 ヨガフローリラ 清水	16:00–16:50 ◎ビラUpper+ 上原
	16:30–17:30 骨盤 清水		16:30–17:30 リンパリフレッシュ 山根		16:30–17:30 ネイチャー 上原			17:00–18:00 ヨガビギナー 小倉	17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 山根	17:00–18:00 ◎ウェーブリング 清水	17:30–18:20 ◎ビラLower+ 山中			16:30–17:30 リラックス 小倉	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 池原	16:30–17:30 ◇お腹 スクリーン		16:30–17:30 美律 清水	17:00–17:50 ◎ビラLower+ 上原		●17:00–18:00 ヨガB 上原	●17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 小林	●17:00–18:00 ◇美尻 スクリーン	●17:30–18:20 ◎ビラLower+ 小林
	18:00–19:00 リンパリフレッシュ 山根	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山中	18:00–19:00 ヨガフローB 清水	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 上原	18:00–19:00 リンパリフレッシュ 清水	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山中		18:30–19:30 開脚 吉川		18:30–19:30 サウンドA 池原		18:00–19:00 肩こり 清水	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 上原	18:00–18:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	18:30–19:20 ◎ビラLower+ 山中	18:00–19:00 リンパリフレッシュ 吉川	18:30–19:20 ◎ビラUpper+ 山根	18:00–19:00 ◇サウンドA スクリーン	18:25–19:15 ◎ビラUpper+ 小林		18:30–19:30 FS-D 山中		18:30–19:30 上半身スッキリ中級 上原	
	19:30–20:30 ネイチャー 上原	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 池原	19:30–20:30 リラックス 小倉	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 上原	19:30–20:30 ヨガフローリラ 上原	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 山中						19:30–20:30 ヨガビギナー 小倉	20:00–20:50 ◎ビラUpper+ 山中	19:30–20:30 背中美人 小倉		19:30–20:30 ◇AMY スクリーン	20:00–20:50 ◎ビラLower+ 山根	19:30–20:30 骨盤 上原						
	21:00–22:00 美尻 山根		21:00–22:00 ◎ウェーブリング 清水		21:00–22:00 骨盤 清水							21:00–22:00 ヨガフローB 清水		21:00–22:00 ◇ホットビラ スクリーン		21:00–22:00 開脚 吉川		21:00–22:00 ヨガB 上原					

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
09:00–10:00 ◎ホイール美 山中		●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 上原		●09:00–10:00 ◇美尻 スクリーン	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川	●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 上原	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	定休日	●08:00–09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉	08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原	08:00–09:00 美律 清水	08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川	09:00–10:15 ◇MYB スクリーン		●09:00–10:00 ﾈｲﾁｬｰ 上原	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山中	●09:00–10:00 ◇美尻 スクリーン	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川	●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 上原	09:20–10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	定休日	●08:00–09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉	08:20–09:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原
	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原		09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山中						09:30–10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 山根	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原		●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川										09:30–10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 山根	●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原
●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		●10:30–11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン			10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	●10:30–11:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		●11:00–12:00 背中美人 小倉		●11:00–12:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 清水			10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山中	●10:30–11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山中	●10:30–11:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	●10:30–11:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		●11:00–12:00 背中美人 小倉	
12:00–13:00 PW中級 山中		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 上原		●12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 吉川	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	●12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 上原			●12:30–13:30 美尻 山根	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原	●12:30–13:30 ﾈｲﾁｬｰ 上原	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	12:00–13:00 PW初級 清水	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山中	12:00–13:00 ﾖｶﾞB 上原		12:00–13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 吉川		●12:00–13:00 ﾈｲﾁｬｰ 上原		●12:30–13:30 美尻 山根	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原
●13:30–14:30 背中美人 小倉				●13:30–14:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		●13:30–14:30 ﾘﾗｯｸｽ 小倉	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林						●13:30–14:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン						●13:30–14:30 ﾘﾗｯｸｽ 小倉	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林			
	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原		14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山中						14:00–15:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 上原		14:00–15:00 開脚 清水	14:20–15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川										14:00–15:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 上原	
●15:00–16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 山中		15:00–16:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン		15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 山根	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原	15:00–16:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根		●15:30–16:30 美脚 上原	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 上原	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林		15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川		15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原			15:00–16:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根	●15:30–16:30 美脚 上原	15:50–16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林
●16:30–17:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 小倉		●16:30–17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 山根	●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	●16:30–17:30 背中美人 小倉			●17:00–18:00 ◇骨盤 スクリーン	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林	●17:00–18:00 ◇美尻 スクリーン	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林	16:30–17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 向井	16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川					●16:30–17:30 背中美人 小倉		●17:00–18:00 ◇骨盤 スクリーン	●17:20–18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林
	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山根																						
18:00–18:45 ◇爽快アクティブ スクリーン		18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 清水		●18:00–19:00 美律 清水	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原	18:00–19:00 ◎ホイール美 山中	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山根						●18:00–19:00 お腹 向井	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山中	18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 清水	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原	●18:00–19:00 美律 清水	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原	18:00–19:00 ◎ホイール美 山中	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山根			
	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根		18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原						●18:30–19:30 ﾈｲﾁｬｰ 上原		●18:30–19:30 骨盤 上原											●18:30–19:30 ﾈｲﾁｬｰ 上原	
●19:30–20:30 背中美人 小倉		●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉		19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 山根	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原	19:30–20:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 山中	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根						19:30–20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 清水	19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川	●19:30–20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小倉	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原	19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 山根	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 池原	19:30–20:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 山中	●19:50–20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根			
			●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 池原																				
21:00–22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 山根		●21:00–22:00 睡眠 清水		21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 清水		21:30–22:00 ◇くびれメイク スクリーン							●21:00–22:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン		●21:00–22:00 睡眠 清水		21:00–22:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 清水		21:30–22:00 ◇くびれメイク スクリーン				

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	－	－	－
08:00-09:00 美律 清水						
	08:20-09:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川					
		●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 上原				
			09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林			
	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 吉川					
		●10:30-11:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン				
			●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林			
●11:00-12:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 清水						
		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 上原				
●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 上原						
	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林					
		●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 小倉				
			●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林			
14:00-15:00 開脚 清水				臨時休業	臨時休業	臨時休業
	14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉川					
		15:00-16:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン				
●15:30-16:30 ﾖｶﾞB 上原			15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根			
	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小林					
		●16:30-17:30 背中美人 小倉				
●17:00-18:00 ◇美尻 スクリーン						
	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小林					
		●18:00-19:00 骨盤 池原				
			18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山根			
●18:30-19:30 骨盤 上原						
		●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 池原				
			●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山根			
		21:00-22:00 ◇PW上級 スクリーン				

【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	ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	◎ﾎｲｰﾙ美	ホイールヨガビューティー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	下半身ｷﾚｲ初級	下半身きれいヨガ初級	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	◎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
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
3.5	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	開脚	開脚フローヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	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
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
2.5	◇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)	30分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇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	◇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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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

◎ … 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