2026年1月レッスンスケジュール LAVA フルルガーデン八千代店(全スタジオ:男女共用)

※2026年01月17日02:03 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13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
	臨時休業	臨時休業	臨時休業	●10:30-11:30 Dﾃﾞｯｸｽ 麻生	10分 11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞﾀﾞほぐし 浅野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生			●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	10分 11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	10:30-11:30 SP 松本	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ中級 北岡	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大上	●10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 相河	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 花崎	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野		
				12:00-13:00 PW初級 麻生	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	12:00-13:00 ｴﾅｼﾞｰ 浅野	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生			12:00-13:00 AMY 山崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	12:00-13:00 WS 松本	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大上	●12:00-13:00 背中美人 麻生	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	12:00-13:00 開脚 村山	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 相河	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	12:00-13:00 開脚 村山	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野		
				●13:30-14:30 美尻 村山	10分 13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●13:30-14:30 骨盤 浅野	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎			●13:30-14:30 Dﾃﾞｯｸｽ 麻生	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大上	●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10分 13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎	●13:30-14:30 ｶﾗﾀﾞﾀﾞほぐし 浅野	10分 13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 相河	●13:30-14:30 美尻 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中村	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎		
				●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●15:00-16:00 美腸力 相河	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生			●15:00-16:00 美脚 麻生	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 大上	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 花崎	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎	15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山崎	●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相河	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎		
				●16:30-17:30 背中美人 北岡	10分 16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎	●16:30-17:30 美尻 相河	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			●16:30-17:30 背中美人 浅野	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	10分 ●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●16:30-17:30 Dﾃﾞｯｸｽ 麻生	10分 ●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 相河	●16:30-17:30 美尻 村山	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山崎	●16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 浅野	17:20-17:50 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	●16:30-17:30 美尻 相河	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎		
				17:50-19:05 MYB 花崎	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山崎											18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 物江	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎	●18:00-19:00 美腸力 相河	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村		
				●19:30-20:30 肩こり 花崎	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山崎	18:50-19:50 AMY 山崎	10分 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			●18:50-19:50 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡	18:50-19:50 美尻 村山	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	18:50-19:50 ｼｮｲﾌﾙ 相河	10分 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 物江	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	19:30-20:30 開脚 村山	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎	19:30-20:45 MYB 花崎	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村		
						●20:20-21:20 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎			20:20-21:20 開脚 村山	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●20:20-21:20 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	●20:20-21:20 ﾖｶﾞB 相河	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野								

14日(水)		15日(木)		16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		25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	Aスタジオ	Bスタジオ
●10:30-11:30 美尻 村山	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	10:30-11:30 開脚 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	10:30-11:40 ★股関節･肩 相河	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	10:30-11:30 SP 村上	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浅野	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 山崎	10:30-11:30 美尻 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野			10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 相河	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野中	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 花崎	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 浅野	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎	10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野
12:00-13:30 WS 海野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 相河	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡 13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	●12:10-13:10 ﾖｶﾞB 相河	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	12:00-13:10 WS 村上	10分 12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎	●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 相河	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野			●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 野中	12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 花崎	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	11:50-12:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	10分 12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎 13:00-13:30 ◎ﾋﾞﾗcore 山崎	12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 浅野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野
●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			13:40-14:40 ﾘﾗｯｸｽ 村山	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●13:30-14:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●13:30-14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 相河	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野			●13:30-14:30 骨盤 花崎	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 相河	●13:30-14:30 骨盤 花崎	10分 ●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡			●13:30-14:30 お腹 北岡	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●13:30-14:30 肩こり 花崎	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡
●15:30-16:30 骨盤 浅野	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎			●15:10-16:10 骨盤 花崎	●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浅野	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●15:00-16:00 美脚 麻生	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山崎	●15:00-16:00 美脚 麻生	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 花崎	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北岡	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 相河			●15:00-16:00 美腸力 相河	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 花崎	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野
●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 下里	10分 ●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生					●16:30-17:30 お腹 浅野	10分 ●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●16:30-17:30 Dﾃﾞｯｸｽ 麻生	10分 ●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	16:30-17:30 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本		16:30-17:45 MYB 花崎	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山崎		●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●17:20-18:20 ■ﾘﾗｯｸｽ_BL 花崎		●16:30-17:30 美尻 相河	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 花崎	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡
●18:50-19:50 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	18:30-19:45 MYB 花崎	●18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●18:50-19:50 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10分 19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	18:00-19:10 WS 杉浦	●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●18:00-19:00 美尻 村山	10分 18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡	●18:50-19:50 美律 中村	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	18:00-19:00 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本		●18:50-19:50 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 浅野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	18:40-19:50 ★ﾌﾟﾗｰﾅ 相河	10分 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山崎	18:50-19:50 ｴﾅｼﾞｰ 花崎	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 花崎	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡	●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 相河	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡
20:20-21:20 ﾖｶﾞB 下里	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●20:20-21:20 肩こり 花崎	10分 20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山崎 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	20:20-21:20 開脚 村山	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	●19:30-20:30 美脚 麻生	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡	19:30-20:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	20:20-21:20 FS-P 中村	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			20:20-21:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 浅野	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●20:20-21:20 上半身ｽｯｷﾘ初級 相河	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	●20:20-21:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中村	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 花崎		19:30-20:30 ｼｮｲﾌﾙ 相河	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡

26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31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
●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野		10:30-11:30 SP 山崎	10:30-11:30 FS-D 中村	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野中	●10:30-11:30 美律 中村	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡	10分 10:30-11:30 波動ﾖｶﾞ 相河	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	●10:30-11:30 ■ﾘﾗｯｸｽ_BL 花崎	10分 11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡
12:00-13:00 開脚 村山	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野			●12:00-13:00 下半身ｷﾚｲ初級 中村	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野中	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 中村	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●12:00-13:00 肩こり 花崎	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡	12:00-13:00 ｴﾅｼﾞｰ 花崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡
●13:30-14:30 美腸力 相河	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎			●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 相河	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●13:30-14:30 肩こり 花崎	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡
●15:00-16:00 背中美人 麻生	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡			●15:00-16:00 美尻 村山	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 下里	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎		10分 ●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野
	10分 16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	16:30-17:30 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本		●16:30-17:30 美脚 麻生	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山崎	●16:30-17:30 美尻 村山	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎		●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	10分 ●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野
										18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 山崎
18:50-19:50 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡			●18:50-19:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 花崎	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●18:50-19:50 ﾖｶﾞB 下里	10分 19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	●18:50-19:50 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浅野	10分 19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山崎	19:30-20:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 麻生	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎
●20:20-21:20 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 麻生	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡			20:20-21:35 MYB 花崎	10分 20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗcore 山崎	20:20-21:20 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 下里	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	20:20-21:20 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎		

【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	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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
2.5	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	波動ﾖｶﾞ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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
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	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2	★ﾌﾞﾗｰﾅ	心とカラダをつなぐブラーナヤーマ	70分
3	★股関節・肩	股関節＆肩と遊ぶヨガ	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名		時間
2	◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60	【特別料金】パーソナルヨガ60	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
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ChestSR	Chest Spine Release	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	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
1.5	■ﾘﾗｯｸｽ_BL	《暗闇》リラックスヨガ(BL)	60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
8(木)	10:30-11:30	1.5	呼吸と瞑想のヨガ～八支則を知る～	松本祐司
17(土)	10:30-11:30	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	村上里菜
27(火)	10:30-11:30	3	1dayリトリート	山崎瑞歩

【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
8(木)	12:00-13:00	2.5	【￥2500】“整う”股関節フロー ?新春スペシャル?	松本祐司
14(水)	12:00-13:30	3.5	【￥2400】slow vinyasa～身体と心を開くオープンハートヨガ～	海野麻雪
17(土)	12:00-13:10	3	【￥2000】凪のヨガ～瞑想を深める～	村上里菜
17(土)	18:00-19:10	2	【￥2200】身体と心の声を聞く練習～本当の自分と出会う～	杉浦博敬

◎ … 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