2026年2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02月16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(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)	
	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 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	10分 ●10:30-11:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 麻生	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎			10:30-11:30 SP 松本	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	10:30-11:30 お腹 北岡	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 相河	10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●10:30-11:30 骨盤 浅野	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 相河	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 北岡			10:30-11:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 山崎	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●10:30-11:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 浅野	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎
	12:00-13:00 開脚 村山	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●12:00-13:00 下半身ｷﾚｲ初級 中村	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎			12:00-13:00 WS 松本	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北岡	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●12:00-13:00 美尻 村山	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北岡	12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	12:00-13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 相河	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡			●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	12:00-13:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 浅野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎
	●13:30-14:30 美尻 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●13:30-14:30 美律 中村	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山崎			●13:30-14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山崎	13:30-14:30 ｴﾅｼﾞｰ 浅野	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	13:30-14:30 波動ﾖｶﾞ 相河	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	13:30-14:45 MYB 麻生	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎	●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	10分 13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 山崎	●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 相河	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村			13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 花崎	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡	●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡
	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 高橋	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	15:00-16:15 MYB 麻生	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 川又			●15:00-16:00 美尻 村山	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●15:00-16:00 肩こり 浅野	15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡	●15:00-16:00 美腸力 相河	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●15:20-16:20 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●15:00-16:00 骨盤 花崎	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ初級 山崎	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村			●15:00-16:00 骨盤 花崎	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	●15:00-16:00 美脚 麻生	10分 15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡
	●16:30-17:30 骨盤 花崎	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡	●16:45-17:45 お腹 北岡	10分 16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 川又			●16:30-17:30 肩こり 浅野	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎		●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	●16:30-17:30 肩こり 花崎	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡		17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡		16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎	●16:30-17:30 睡眠 山崎	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北岡				10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10分 ●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山崎
	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡								●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎			18:00-19:00 AMY 山崎	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 大野	●18:00-19:00 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 麻生	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎					●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 北岡		
	19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●18:50-19:50 ｶﾗﾀﾞほぐし 浅野	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡			●18:50-19:50 ﾖｶﾞB 花崎	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗJumpM 野中	18:50-19:50 PW初級 麻生	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●18:50-19:50 骨盤 花崎	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●19:30-20:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	19:30-20:30 PW初級 麻生	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	18:50-19:50 ﾆﾉｳﾃﾞ 森	10分 ●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村			19:30-20:30 美尻 村山	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●18:50-19:50 ﾘﾗｯｸｽ 村山	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮下
			20:20-21:20 上半身ｽｯｷﾘ中級 浅野	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡			20:20-21:20 ｴﾅｼﾞｰ 花崎	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 野中	●20:20-21:20 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	20:20-21:35 MYB 花崎	10分 ●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生					●20:20-21:20 ﾘﾗｯｸｽ 森	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡					20:20-21:20 開脚 村山	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮下

13日(金)		14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
●10:30-11:30 骨盤 花崎	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10分 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Upper+ 麻生	10:30-11:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生			10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 浅野	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	10:30-11:30 肩こり 崎元	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 北岡	10分 ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 花崎	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎		
12:00-13:00 ｴﾅｼﾞｰ 花崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●12:00-13:00 美尻 村山	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●12:00-13:00 美脚 高橋	12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	10分 12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎			●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浅野	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 崎元	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●12:00-13:00 背中美人 浅野	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●12:00-13:00 お腹 北岡	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●12:00-13:00 ■ﾘﾗｯｸｽ_BL 花崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●12:00-13:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎		
●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 花崎	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡	●13:30-14:30 お腹 鈴木	10分 13:50-14:20 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎	●13:30-14:30 背中美人 北岡	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	13:30-14:30 開脚 村山	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野			●13:30-14:30 お腹 鈴木	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 崎元	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北岡	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	13:30-14:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●13:30-14:30 骨盤 花崎	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡		
●15:00-16:00 美律 中村	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●15:00-16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 鈴木	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ中級 北岡	10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 花崎	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 野中			15:00-16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 鈴木	10分 ●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	15:20-15:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡	15:00-16:00 FS-P 中村	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●15:00-16:00 肩こり 浅野	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	15:00-16:00 開脚 村山	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	15:00-16:00 WS 松本	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	15:00-16:00 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本	
16:30-17:30 FS-D 中村	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●16:30-17:30 ﾖｶﾞB 花崎	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 野中	16:30-17:30 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本		●16:30-17:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎		●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生	●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎	●16:30-17:30 お腹 鈴木	10分 16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山崎	16:30-17:30 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本	
		18:00-19:00 AMY 山崎	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ初級 中村	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野			18:00-19:00 ◎ﾊﾟｰｿﾅﾙ60 松本				●18:30-19:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 麻生				18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 中村	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	●18:00-19:00 美尻 村山	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北岡		
●18:50-19:50 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡	●19:30-20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	19:30-20:30 FS-P 中村	●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	18:50-19:50 PW中級 齋藤	10分 ●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野			●18:50-19:50 ﾘﾗｯｸｽ 村山	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗA+ 野中	20:00-21:15 MYB 麻生	19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	18:50-19:50 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●19:30-20:30 美尻 村山	10分 19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗStretchC 山崎	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中村	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡		
20:20-21:35 MYB 麻生	10分 ●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎					●20:20-21:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 齋藤	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎			20:20-21:20 開脚 村山	10分 ●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 野中		●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●20:20-21:20 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 花崎								

25日(水)		26日(木)		27日(金)		28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
10:30-11:30 開脚 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野中	10:30-11:30 PW初級 麻生	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 相河	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山崎	●10:30-11:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	10分 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生
●12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 野中	●12:00-13:00 背中美人 麻生	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 麻生	10分 ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎	12:00-13:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 山崎	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生
●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 野中	13:30-14:30 お腹 北岡	10分 ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 相河	●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎
●15:00-16:00 肩こり 浅野	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 花崎	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●15:00-16:00 美尻 村山	10分 ●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡
		●16:30-17:30 肩こり 花崎			●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 相河	●16:30-17:30 ﾖｶﾞB 花崎	16:50-17:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生
	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡			●17:20-18:20 背中美人 麻生			
						18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 花崎	●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡
18:50-19:50 背中美人 浅野	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中村	●18:50-19:50 ﾘﾗｯｸｽ 村山	10分 19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	18:50-19:50 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	10分 ●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	19:30-20:30 骨盤 花崎	19:40-20:10 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡
●20:20-21:20 ｶﾗﾀﾞほぐし 浅野	20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 北岡	20:20-21:20 美尻 村山	●20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●20:20-21:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 浅野	20:40-21:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎		

【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	ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ	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	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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
2.5	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	ほっそり二の腕ヨガ	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	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

【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	◎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
4(水)	10:30-11:30	2	やさしい肩周りほぐしヨガ ?呼吸が深まり、心も軽くなる時間?	松本祐司

【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
4(水)	12:00-13:00	2	【￥2000】腰を痛めない後屈入門:胸をひらく・呼吸を深める	松本祐司
23(月)	15:00-16:00	1.5	【￥2000】音に委ねる 陰ヨガ:シンギングボウルと深い呼吸	松本祐司

◎ … 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