2026年7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06月17日02:06 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(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)		5日(日)		6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)		12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 ﾆﾉｳﾃﾞ 山崎	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 浅野	10:30–11:30 美腸力 古木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎	●10:30–11:30 骨盤 古木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	10:30–11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 村山	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●10:30–11:30 美腸力 村山	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 山崎	10:30–11:30 PW初級 古木	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			●10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 古木	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	10:30–11:30 PW初級 古木	●10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●10:30–11:30 ﾘﾗｯｸｽ 古木	11:20–11:50 ◎ﾋﾞﾗStretchC 麻生	●10:30–11:30 美腸力 古木	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●10:30–11:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	10:50–11:40 ◎ﾋﾞﾗA+ 山崎
	12:00–13:00 美腸力 山崎	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●12:00–13:00 美尻 古木	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山崎	12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 古木	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 浅野	●12:00–13:00 ﾘﾗｯｸｽ 古木	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	12:00–13:00 ｻｳﾝﾄﾞE 村山	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●12:00–13:00 美腸力 古木	12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎			12:00–13:00 AMY 浅野	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	●12:00–13:00 美腸力 古木	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	12:00–13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 古木	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	12:00–13:00 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	●12:20–13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●12:00–13:00 下半身ｷﾚｲ初級 木村	12:10–12:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎
	●13:30–14:30 骨盤 古木	13:40–14:10 ◎ﾋﾞﾗcore 北岡	●13:30–14:30 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	●13:30–14:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	●13:30–14:30 美腸力 村山	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎	●13:30–14:30 お腹 浅野	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	●13:30–14:30 ﾖｶﾞB 村山	13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野				13:10–13:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 山崎	●13:30–14:30 美脚 麻生	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡	●13:30–14:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●13:30–14:30 美尻 古木	●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡	13:30–14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 浅野	●13:10–14:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎
	●15:00–16:00 ﾈｲﾁｬｰ 木村	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	15:00–16:00 下半身ｷﾚｲ初級 木村	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●15:00–16:00 美腸力 村山	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	15:00–16:00 ﾖｶﾞB 村山	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡	15:00–16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 村山	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野					15:00–16:15 MYB 麻生	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●15:00–16:00 下半身ｷﾚｲ初級 木村	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	●15:00–16:00 睡眠 花崎	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡
	16:30–17:30 PW初級 木村	●16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北岡	●16:30–17:30 背中美人 麻生	●16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎		●16:30–17:30 お腹 浅野	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 麻生	●16:20–17:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡		●16:30–17:30 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●16:50–17:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	16:30–17:30 WS 松本			●16:45–17:45 下半身ｷﾚｲ初級 木村	●16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎		16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 麻生	●16:30–17:30 肩こり 花崎	●16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡		●16:10–17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山崎
				17:40–18:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡											17:30–18:30 PW初級 木村	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡		17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡						
	●19:00–20:00 ﾖｶﾞB 村山	19:10–19:40 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎	18:45–20:00 MYB 花崎	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●19:00–20:00 美腸力 山崎	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●18:00–19:00 美尻 木村	18:10–18:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山崎	●18:00–19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 山崎	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生			18:00–19:00 WS 松本								18:00–19:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 浅野	●18:00–19:00 美腸力 村山	18:20–18:50 ◎ﾋﾞｸcore 北岡
	20:30–21:30 ﾘﾗｯｸｽ 村山	●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●20:30–21:30 睡眠 花崎	20:30–21:00 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡	●20:30–21:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	19:30–20:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	●19:30–20:30 美腸力 山崎	19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●19:00–20:00 美尻 木村	19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 麻生			●19:00–20:00 美腸力 村山	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●19:00–20:00 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	19:00–20:00 FS-D 山崎	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎		19:20–19:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野		●19:20–20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡
											20:30–21:30 AMY 浅野	●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生			20:30–21:30 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	20:30–21:30 美尻 木村	●20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	●20:30–21:30 美腸力 山崎	20:20–21:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●19:30–20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 山崎	19:30–20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 村山	

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24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	Aスタジオ	Bスタジオ
●10:30-11:30 お腹 浅野	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生			●10:30-11:30 美尻 古木	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡	10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 古木	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	●10:30-11:30 骨盤 古木	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●10:30-11:30 下半身ｷﾚｲ初級 木村	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 麻生	10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 古木	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	10:30-11:30 美脚 麻生	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎			●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 古木	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野	●10:30-11:30 美律 古木	11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 麻生
12:00-13:00 AMY 浅野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生			12:00-13:00 PW初級 古木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	12:00-13:00 骨盤 古木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	12:00-13:15 MYB 麻生	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡	●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●12:00-13:00 美尻 古木	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野	●12:00-13:00 Dﾃﾞｯｸｽ 麻生	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎			12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 古木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	12:00-13:00 美腸力 古木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	12:00-13:00 PW初級 古木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎
●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡			●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 山崎	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 木村	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗcore 北岡			13:30-14:30 ｻｳﾝﾄﾞE 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	●13:30-14:30 睡眠 花崎	●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	13:30-14:30 PW初級 木村	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗChestSR 山崎			●13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 麻生	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 木村	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 村山	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎
●15:00-16:00 美尻 村山	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 麻生			●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 木村	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	15:00-16:00 美尻 木村	●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎			●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 村山	●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生	15:00-16:15 MYB 花崎	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	●15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ初級 木村	●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎			●15:00-16:00 美尻 木村	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 麻生	15:00-16:00 開脚 村山	15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野
16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 村山	●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡			●16:30-17:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡						17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野		15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 北岡		●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 麻生				16:10-16:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 北岡		16:40-17:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野		●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生
							18:00-18:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 麻生			18:00-19:00 AMY 浅野	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 村山	18:10-18:40 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡	●18:00-19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 北岡								
19:00-20:00 PW初級 木村	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡			●19:00-20:00 美腸力 山崎	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野	19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 木村	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡	19:30-20:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 山崎	●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡			19:00-20:00 開脚 村山	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生	●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗStretchC 麻生
●20:30-21:30 下半身ｷﾚｲ初級 木村	20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡			20:30-21:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 山崎	●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●20:30-21:30 背中美人 麻生	20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	20:30-21:30 PW初級 木村	●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 浅野									●20:30-21:30 リラックス 村山	20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 麻生		●20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 花崎	20:30-21:30 ◎ホイールB 浅野	●20:10-21:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 麻生

25日(土)		26日(日)		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		31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
●10:30-11:30 骨盤 古木	10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎	10:30-11:30 開脚 村山	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山崎	臨時休業	臨時休業	臨時休業	10:30-11:30 PW初級 古木	●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 北岡	●10:30-11:30 肩こり 浅野	11:10-11:40 ◎ﾋﾞﾗStretchC 麻生
●12:00-13:00 ﾘﾗｯｸｽ 古木	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 花崎	●12:00-13:00 睡眠 花崎	12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 山崎				●12:00-13:00 美律 古木	12:10-12:40 ◎ﾋﾞﾗcore 北岡	12:00-13:00 AMY 浅野	●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 麻生
13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 麻生	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 花崎	13:30-14:45 MYB 花崎	●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡				●13:30-14:30 美尻 木村	●13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 北岡	●13:30-14:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 村山	13:40-14:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 麻生
●15:00-16:00 美脚 麻生	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山崎	●15:15-16:15 美腸力 村山	15:10-15:40 ◎ﾋﾞﾗHipLine 北岡				●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 木村	●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 浅野	15:00-16:00 開脚 村山	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 花崎
	●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野		●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山崎					●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 北岡		●16:20-17:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野
18:00-19:00 FS-D 山崎	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	18:00-19:00 PW初級 木村	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 北岡						18:45-20:00 MYB 花崎	
●19:30-20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 山崎	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 浅野	●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 木村	19:20-19:50 ◎ﾋﾞﾗcore 北岡				19:00-20:00 開脚 村山	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 山崎
							●20:30-21:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 村山	20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 浅野	20:30-21:30 睡眠 花崎	20:20-20:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 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	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	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	◎ﾎｲｰﾙB	ホイールヨガベーシック	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
3.5	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	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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
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

【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
7(火)	16:30-17:30	2	【￥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	松本祐司
7(火)	18:00-19:00	2	【￥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	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)

10分
18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
レッスン前
10分講座

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