2026年1月レッスンスケジュール LAVA イオンモール名古屋茶屋店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月30日02:02 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)		14日(水)	
	-	-	-	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	定休日	臨時休業	●08:30-09:30 お腹 菱川	●08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●09:00-10:00 AJ_ﾆﾝｳﾃﾞ 窪田	10分 09:15-09:45 ◎ﾋﾞﾗcore 出原	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 出原	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野	●09:00-10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田	定休日	●08:30-09:30 お腹 森田	●08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●08:00-09:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 08:15-09:05 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野	●08:30-09:30 ﾖｶﾞB 岩田	08:45-09:15 ◎ﾋﾞﾗHipLine 吉川	10分 ●09:00-10:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●09:00-10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野
				●10:00-11:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 菱川	●10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩	●10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 長岩	10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 菱川	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	10分 ●10:30-11:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 窪田	10分 10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野	●10:30-11:30 AJ_美尻 久野	10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出原		●10:00-11:00 ﾖｶﾞB 岩田	●10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	09:45-10:55 ★呼吸 吉川	●10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 出原	10分 ●10:00-11:00 背中美人 今尾	10分 ●10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 吉川	10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野	10:30-11:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野
				11:30-12:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 出原		●12:00-13:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川			●12:00-13:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 12:15-12:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 出原	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 久野	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窪田		11:30-12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田		●11:30-12:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉川	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野	11:30-12:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 今尾	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉川	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野	●12:00-13:00 AJ_美尻 森田	●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長岩
				●13:00-14:00 ﾘﾗｯｸｽ 出原	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長岩	13:30-14:30 ﾖｶﾞB 岩田		●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 窪田	10分 13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗA+ 出原	13:30-14:30 ﾈｲﾁｬｰ 窪田			●14:15-15:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田		●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 菱川	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●13:00-14:00 AJ_美尻 森田	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 岩田	●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原			●13:30-14:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	10分 13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野
				●14:30-15:30 ◇美尻 スクリーン	●14:45-15:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●15:00-16:00 AJ_お腹 長岩		●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 岩田	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田	●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 窪田	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●14:30-15:30 ﾖｶﾞB 岩田			●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 森田		●14:30-15:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	●14:45-15:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	10分 ●14:30-15:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 長岩				●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 森田	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長岩
				10分 ●16:00-17:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 窪田	●16:10-17:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野	●16:30-17:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 久野		16:30-17:30 ｻｳﾝﾄﾞE 菱川		●16:30-17:30 ﾖｶﾞB 岩田	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●16:30-17:30 美脚 今尾	10分 ●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野		●16:00-17:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 出原	●16:00-17:00 AJ_お腹 森田	●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●16:00-17:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉川	10分 16:30-17:00 ◎ﾋﾞﾗcore 出原			●16:30-17:30 ﾘﾗｯｸｽ 出原	
				●17:30-18:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 吉川	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久野	●18:00-19:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	10分 ●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 出原	18:00-19:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 長岩	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 岩田	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窪田		10分 17:30-18:30 ｴﾅｼﾞｰ 菱川	10分 17:45-18:15 ◎ﾋﾞﾗcore 出原	●17:30-18:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●17:30-18:30 美律 長岩	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	18:00-19:15 MYB 今尾	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩	10分 18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 長岩	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田
				●19:00-20:00 ﾆﾝｳﾃﾞ 窪田	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野	10分 ●19:30-20:30 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉川	10分 19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野	●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 菱川	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出原	●19:30-20:30 ◇ﾆﾝｳﾃﾞ スクリーン	●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●19:30-20:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 今尾	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原		●19:00-20:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 菱川	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●19:00-20:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●19:00-20:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 長岩	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出原	10分 ●19:40-20:40 背中美人 今尾	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●19:30-20:30 背中美人 長岩	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原
						21:00-22:10 ★呼吸 吉川	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 岩田		●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞB 長岩	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	10分 21:00-22:00 エナジーフロー 今尾	21:15-21:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出原							●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 岩田	10分 21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗA+ 出原	10分 ●21:00-22:00 肩こり 窪田	21:15-21:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出原

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)		26日(月)		27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
09:00-10:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	定休日	●08:30-09:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原	●08:00-09:00 ﾘﾗｯｸｽ 久野	●08:15-09:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 出原	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 森田	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長岩	●09:00-10:00 AJ ﾆﾉｳﾃﾞ 菱川	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩	●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 岩田	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	定休日	●08:30-09:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	●08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窪田	●08:00-09:00 AJ 美尻 森田	10分 08:15-09:05 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野	09:00-10:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 吉川	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原	●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 岩田	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原
●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野		10分 10:00-11:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 窪田		●09:45-10:45 ◇美脚 スクリーン	10分 10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 出原	●10:30-11:30 美尻 森田	10分 10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 出原	●10:20-11:20 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●10:30-11:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 菱川	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	10:30-11:30 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野		10:00-11:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	●09:45-10:45 ﾖｶﾞB 岩田	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 岩田	10分 10:45-11:15 ◎ﾋﾞﾗcore 出原	10分 ●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 窪田	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 出原
●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 窪田			●11:30-12:30 ﾈｲﾁｬｰ 窪田	11:45-12:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出原	●11:30-12:30 ﾖｶﾞB 岩田	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川		10分 ●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩	●12:00-13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 12:30-13:00 ◎ﾋﾞﾗcore 出原	●12:30-13:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川		●11:30-12:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●11:30-12:30 AJ お腹 森田	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野	●12:00-13:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉川	●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	12:00-13:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田
	●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野		●13:00-14:00 AJ お腹 森田	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	10分 13:00-14:00 FS-D 長岩		13:30-14:30 ◇開脚 スクリーン	●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原	●13:30-14:30 美尻 森田	●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	10分 13:30-14:30 ｴﾅｼﾞｰ 菱川	●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長岩		●14:15-15:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 久野		10分 ●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 窪田	10分 13:20-13:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 出原	●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 岩田	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川			10分 ●13:30-14:30 美尻 森田	
●15:00-16:00 AJ お腹 森田	15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野		●14:30-15:30 肩こり 窪田	●14:45-15:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩	●14:30-15:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 長岩	●14:45-15:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●15:00-16:00 ﾈｲﾁｬｰ 菱川	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出原	●15:00-16:00 お腹 森田	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●15:00-16:00 AJ ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 森田	10分 15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗA+ 出原	●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田			●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 森田	●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川		●15:00-16:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 窪田	
			●16:00-17:00 美尻 森田	●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●16:00-17:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窪田										●15:45-16:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 出原		16:00-17:00 ｻｳﾝﾄﾞE 今尾					
●16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン							●16:30-17:30 お腹 森田		●16:30-17:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野			16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野		●16:00-17:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 窪田					16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン	
			●17:30-18:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩	17:30-18:30 開脚 長岩	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田	10分 18:00-19:00 エナジーフロー 今尾	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	10分 ●18:00-19:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 吉川	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 長岩	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 出原	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 吉川	●18:00-19:00 美尻 森田	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原		17:30-18:30 ｴﾅｼﾞｰ 菱川	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原	●17:30-18:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	18:00-19:00 波動ﾖｶﾞ 今尾	●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 菱川	●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	
18:00-19:00 SP 今尾	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田		●19:00-20:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川	●19:00-20:00 ﾖｶﾞB 岩田	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田										●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 菱川	●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田	19:00-20:00 SP 今尾	●19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 菱川					●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野
●19:30-20:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窪田						●19:30-20:30 ﾖｶﾞB 岩田	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 久野	19:30-20:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 吉川	10分 19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗJumpM 久野	●19:30-20:30 AJ 美尻 森田	19:45-20:15 ◎ﾋﾞﾗRefBody 吉川	●19:30-20:30 AJ ﾖｶﾞB 岩田	10分 20:05-20:35 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 出原					●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 吉川	20:10-20:40 ◎ﾋﾞﾗRefBody 久野
●21:00-22:00 美尻 今尾	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田						●21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野	●21:00-22:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 吉川	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野	●21:00-22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 吉川	●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 森田	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原					21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞE 菱川	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野	●21:00-22:00 ◇美尻 スクリーン	●21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野

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
●09:00-10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田	09:00-09:30 ◇くびれメイク スクリーン	09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 窪田	定休日	●08:30-09:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	●08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 久野
●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 岩田	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 森田	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田		●10:00-11:00 ◇美脚 スクリーン	●10:15-11:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 久野
●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 菱川		●12:00-13:00 ﾖｶﾞB 岩田	●12:45-13:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田		10分 ●11:30-12:30 AJ_美尻 森田	●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 窪田
●13:30-14:30 ﾖｶﾞB 岩田	●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 窪田	13:30-14:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン			●13:00-14:00 ﾖｶﾞB 岩田	10分 13:30-14:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 吉川
15:00-16:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 岩田	●15:15-16:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩		10分 15:45-17:00 MYB 吉川	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 久野
		●16:30-17:30 お腹 森田				
●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 窪田	●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原	10分 18:00-19:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 長岩	10分 18:15-18:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 出原		●17:30-18:30 ﾖｶﾞB 岩田	●17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 長岩
●19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 菱川	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 出原	●19:30-20:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 森田	●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 出原		10分 19:00-20:00 ｴﾅｼﾞｰ 吉川	19:15-20:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 長岩
21:00-22:15 ◇MYB スクリーン	21:15-21:45 ◎ﾋﾞﾗcore 出原	●21:00-22:00 ｶﾗﾀﾞほぐし 長岩	10分 21:15-22:05 ◎ﾋﾞﾗA+ 出原			

【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	AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	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	上半身ｽｯｷﾘ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	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
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	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ	【アジャスト】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
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	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	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
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	◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ﾈｲﾁｬｰ	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーヨガ	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
3.5	◎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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50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
15(木)	18:00-19:00	3.5	代謝UPフローヨガ~Choose for yourself~	今尾碧
25(日)	19:00-20:00	4	体幹UPチャレンジヨガ	今尾碧

◎ … 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