# 2026年2月レッスンスケジュール LAVA イオンモール大垣店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月27日02:00 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) | 13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 |
| | ●10:30-11:30<br>美尻<br>伊藤 | 11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 | ●10:30-11:30<br>お腹<br>渡邊さやか | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | 10:30-11:30<br>◇ｻｳﾝﾄﾞA<br>スクリーン | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | ●10:30-11:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | | ●10:30-11:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>●10:30-11:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>●10:30-11:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | 10分<br>●10:30-11:30<br>骨盤<br>伊藤 | 10分<br>11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | ●10:30-11:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | ●10:30-11:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 10分<br>●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | 11:00-11:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 |
| | 12:10-13:10<br>PW初級<br>渡邊明花 | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | 12:10-13:10<br>PW初級<br>渡邊明花 | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | ●12:10-13:10<br>上半身ｽｯｷﾘ初級<br>加藤柚香 | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 12:10-13:10<br>お腹<br>渡邊さやか | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | | ●12:10-13:10<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | 10分<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | 10分<br>12:10-13:10<br>美尻<br>伊藤 | 10分<br>●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | ●12:10-13:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 10分<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | 10分<br>●12:10-13:10<br>◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ<br>加藤優果 | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>12:10-13:10<br>上半身ｽｯｷﾘ初級<br>加藤柚香 | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | 10分<br>●12:10-13:10<br>美尻<br>伊藤 | 10分<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | 10分<br>●12:10-13:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>宗澤 | 10分<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 |
| | ●13:50-14:50<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | | | 13:50-14:50<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | 10分<br>●13:50-14:50<br>美尻<br>伊藤 | 10分<br>●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 定休日 | ●13:50-14:50<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | ●13:50-14:50<br>お腹<br>宗澤 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>13:50-15:05<br>MYB<br>加藤優果 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | 13:50-14:50<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | ●13:50-14:50<br>美尻<br>渡邊明花 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | 13:50-14:50<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>宗澤 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | 10分<br>13:50-15:00<br>★前後屈<br>加藤優果 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 |
| | 15:30-16:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>宗澤 | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | | | ●15:30-16:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊明花 | | ●15:30-16:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | | | 15:30-16:30<br>お腹<br>渡邊さやか | ●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | ●15:30-16:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>宗澤 | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | ●15:30-16:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>宗澤 | 10分<br>16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | ●15:30-16:30<br>お腹<br>渡邊さやか | 10分<br>●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>15:30-16:30<br>PW初級<br>渡邊明花 | | 10分<br>●15:30-16:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●15:30-16:30<br>上半身ｽｯｷﾘ初級<br>加藤柚香 | |
| | ●17:10-18:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>宗澤 | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | 10分<br>18:00-19:00<br>ｴｱｼﾞｰ<br>加藤優果 | ●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | ●18:00-19:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>宗澤 | ●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 18:00-19:00<br>◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>スクリーン | 10分<br>●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | | 18:00-19:00<br>◇ｻｳﾝﾄﾞE<br>スクリーン | ●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●17:10-18:10<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | 10分<br>17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | 17:10-18:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | ●18:00-19:00<br>上半身ｽｯｷﾘ初級<br>加藤柚香 | ●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | 10分<br>●18:00-19:00<br>ハーモニックBY<br>加藤優果 | 10分<br>●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●17:10-18:10<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | 10分<br>17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | ●18:00-19:00<br>ﾖｶﾞB<br>加藤柚香 | 10分<br>●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 |
| | 18:50-19:50<br>◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>スクリーン | | 10分<br>●19:30-20:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | 10分<br>●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | 19:30-20:30<br>◇ｻｳﾝﾄﾞE<br>スクリーン | 10分<br>●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | ●19:30-20:30<br>リラックス<br>渡邊さやか | ●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | | 19:30-20:30<br>お腹<br>渡邊さやか | ●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 | 10分<br>18:50-20:00<br>★前後屈<br>加藤優果 | 19:00-20:00<br>SP<br>加藤柚香 | ●18:50-19:50<br>お腹<br>渡邊さやか | | ●19:30-20:30<br>リラックス<br>渡邊さやか | 19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | 10分<br>19:30-20:30<br>骨盤<br>伊藤 | ●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | ●18:50-19:50<br>骨盤<br>宗澤 | | 10分<br>●19:30-20:30<br>美尻<br>渡邊明花 | 10分<br>19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 |
| | | | ●21:00-22:00<br>骨盤<br>宗澤 | | ●21:00-22:00<br>お腹<br>宗澤 | | 10分<br>21:00-22:10<br>★前後屈<br>加藤優果 | | | ●21:00-22:00<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | | | | | | 21:00-22:00<br>お腹<br>渡邊さやか | | ●21:00-22:00<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | | | | 21:00-22:15<br>MYB<br>加藤優果 | |

| 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) | | 25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 | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| ●10:30-11:30<br>骨盤<br>宗澤 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●10:30-11:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>宗澤 | 11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | 10:30-11:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | 10:30-11:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | | 11:00-11:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | 10分<br>●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 | | | ●10:30-11:30<br>お腹<br>渡邊さやか | 10分<br>11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | 10分<br>10:30-11:40<br>★前後屈<br>加藤優果 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | ●10:30-11:30<br>美尻<br>伊藤 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | ●10:30-11:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊明花 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 | 10:30-11:30<br>◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>スクリーン | 10分<br>●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | ●10:30-11:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>宗澤 | |
| 10分<br>12:10-13:10<br>PW初級<br>渡邊明花 | 10分<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | 12:10-13:10<br>お腹<br>渡邊さやか | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 | ●12:10-13:10<br>お腹<br>渡邊さやか | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | ●12:10-13:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●12:10-13:10<br>お腹<br>渡邊さやか | ●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | | | 12:10-13:10<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | ●12:10-13:10<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | ●12:10-13:10<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>加藤優果 | 12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | ●12:10-13:10<br>美尻<br>伊藤 | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | ●12:10-13:10<br>お腹<br>渡邊さやか | 10分<br>12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | ●12:10-13:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | |
| 13:50-15:00<br>★前後屈<br>加藤優果 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>●13:50-14:50<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | | 13:50-14:50<br>PW初級<br>渡邊明花 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | ●13:50-14:50<br>美尻<br>伊藤 | | 13:50-14:50<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 10分<br>14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | 14:30-15:30<br>SP<br>加藤優果 | | ●13:40-14:40<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 10分<br>●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>●13:50-14:50<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊明花 | 10分<br>14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | ●13:50-14:50<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | 10分<br>●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | ●13:50-14:50<br>ﾖｶﾞB<br>加藤柚香 | 14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | 10分<br>13:50-14:50<br>ｼﾞｮｲﾌﾙ<br>加藤優果 | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤柚香 | ●13:50-14:50<br>上半身ｽｯｷﾘ初級<br>加藤柚香 | |
| 10分<br>●15:30-16:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>宗澤 | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | 15:30-16:30<br>お腹<br>渡邊さやか | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●15:30-16:30<br>お腹<br>渡邊さやか | | | | | | | | | | ●15:30-16:30<br>美尻<br>伊藤 | 10分<br>●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | ●15:30-16:30<br>骨盤<br>宗澤 | 10分<br>16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | 10分<br>15:30-16:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>宗澤 | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | ●15:30-16:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | | ●15:30-16:30<br>AJ お腹<br>渡邊さやか | |
| 17:10-18:10<br>骨盤<br>伊藤 | 10分<br>17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>加藤優果 | ●17:10-18:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | | | | | | | | | | ●16:50-17:35<br>ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | ●17:10-18:10<br>上半身ｽｯｷﾘ初級<br>加藤柚香 | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | 10分<br>17:10-18:10<br>ｴﾅｼﾞｰ<br>加藤優果 | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 | ●17:10-18:10<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | | ●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>加藤優果 | | |
| 10分<br>●18:50-19:50<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | | 18:50-19:50<br>美尻<br>伊藤 | | ●18:00-19:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | ●18:00-19:00<br>お腹<br>渡邊さやか | 10分<br>●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | | | | | ●18:00-19:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | 10分<br>●18:20-19:05<br>ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | 18:50-19:50<br>PW初級<br>渡邊明花 | 10分<br>●18:50-19:50<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | ●18:50-19:50<br>骨盤<br>宗澤 | | ●18:00-19:00<br>お腹<br>渡邊さやか | 18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 | ●18:00-19:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | ●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 |
| | | | | ●19:30-20:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | 10分<br>●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | 19:30-20:30<br>◇ｻｳﾝﾄﾞA<br>スクリーン | ●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤優果 | | | | | 19:30-20:30<br>◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>スクリーン | ●19:50-20:35<br>ﾎｯﾄﾏｼﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | | | | | 19:30-20:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 | ●19:30-20:30<br>美尻<br>伊藤 | 19:50-20:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 |
| | | | | 21:00-22:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | | ●21:00-22:00<br>美尻<br>伊藤 | | | | | | ●21:00-22:00<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | | | | | | | | ●21:00-22:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | | ●21:00-22:00<br>AJ お腹<br>渡邊さやか | |

| 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 |
| | | 10分<br>●10:30-11:30<br>お腹<br>渡邊さやか | | ●10:30-11:30<br>美尻<br>伊藤 | 10分<br>11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 |
| | | | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>渡邊明花 | | |
| | | 10分<br>●12:10-13:10<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | | 10分<br>●12:10-13:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | |
| | | | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤優果 | | ●12:40-13:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>加藤柚香 |
| | | ●13:50-14:50<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | | ●13:50-14:50<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤 | |
| | | | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>渡邊明花 | | |
| 15:00-16:00<br>SP<br>伊藤 | | | | | |
| | | | | 10分<br>●15:30-16:30<br>お腹<br>渡邊さやか | |
| | | ●16:20-17:20<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | | | ●16:00-16:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>加藤柚香 |
| | | | | ●17:10-18:10<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>渡邊さやか | |
| | | 10分<br>17:50-19:00<br>★前後屈<br>加藤優果 | | | 17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>加藤柚香 |
| | | | ●18:20-19:05<br>ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗUpper+<br>渡邊明花 | 18:50-19:20<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | |
| | | ●19:30-20:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>宗澤 | | | |
| | | | ●19:50-20:35<br>ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗLower+<br>加藤優果 | | |
| | | ●21:00-22:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>宗澤 | | | |

【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 | ﾊｰﾓﾆｯｸBY | ハーモニックブリージングヨガ | 60分 |
| 2 | ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ | ヨガビギナー | 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 |
| 2.5 | ﾖｶﾞB | ヨガベーシック | 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 | 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 | 美尻 | 美尻ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ_お腹 | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ | 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 | ｼﾞｮｲﾌﾙ | ジョイフルヨガ | 60分 |
| 3.5 | MYB | Music Yoga Burning | 75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 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ★前後屈 | 基礎から学ぶ前屈と後屈 | 70分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 | ◇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 |

【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 | ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗUpper+ | 【ホットマシピラ】Upper Body | 45分 |
| 2.5 | ﾎｯﾄﾏｼﾋﾟﾗLower+ | 【ホットマシピラ】Lower Body | 45分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+ | Back&Arms+ | 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 |
|---|---|---|---|---|
| 7(土) | 19:00-20:00 | 2.5 | 姿勢改善～体幹編～ | 加藤柚香 |
| 19(木) | 14:30-15:30 | 2.5 | ミュージック系レッスンマスター | 加藤優果 |
| 26(木) | 15:00-16:00 | 3 | 桃尻ヨガ | 伊藤花 |

◎ … 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