2026年12月レッスンスケジュール LAVA イオンモール木曽川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月18日02:10 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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	12日(土)		13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
	10分 09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 早矢仕	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	09:30-10:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 北浦	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木	定休日	10:00-11:00 開脚 大石	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●09:30-10:30 骨盤 荒木		10分 09:30-10:30 AMY 星山	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木	10分 09:30-10:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 荒木	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 早矢仕	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●09:30-10:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕		10分 09:30-10:30 ◎ﾎｲｰﾙ美 保坂		09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野
	●11:00-12:00 ◇開脚 スクリーン		●11:00-12:00 美脚 大石		●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木		●11:30-12:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	11:00-11:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 保坂	●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 星山		●11:00-12:00 美脚 大石	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	●11:00-12:00 美尻 浅野		●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 保坂	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	11:30-12:30 美尻 浅野	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木
	●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 荒木	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	12:30-13:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン			13:00-14:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 保坂	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木	12:30-13:30 ◇開脚 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木	10分 ●12:30-13:30 肩こり 星山		12:30-13:00 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●12:30-13:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	12:30-13:40 ﾖｶﾞA 保坂	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 北浦	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木
		●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	14:00-15:00 PW中級 大石	●14:40-15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 北浦	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野		●14:30-15:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		14:00-15:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	14:00-15:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 北浦			14:00-15:00 ◇PW初級 スクリーン			14:30-15:00 ◇くびれメイク スクリーン	
	10分 ●15:30-16:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 荒木			●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	15:30-16:45 ◇MYB スクリーン	●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木			●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	●15:30-16:30 美脚 保坂	15:40-16:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木	10分 15:30-16:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 早矢仕		●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野			●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 浅野	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦	●15:20-16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	16:00-17:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 星山	●14:50-15:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野
	●17:00-18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	●17:00-18:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ スクリーン		10分 ●17:45-18:45 肩こり 星山			10分 18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 早矢仕	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●17:00-18:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 荒木		16:30-17:30 PW中級 大石	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	●17:45-18:45 お腹 北浦		17:00-18:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	16:30-17:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木
	18:30-19:30 ◇骨盤 スクリーン	18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木	●18:30-19:30 お腹 星山	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	19:30-20:30 ◇PW初級 スクリーン	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野		●19:30-20:30 肩こり 大石		19:30-20:30 ◇AMY スクリーン		10分 ●18:30-19:30 美律 早矢仕	19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 保坂	●18:00-19:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦			18:30-19:30 ﾘﾗｯｸｽ 北浦	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●18:00-19:00 ﾈｲﾁｬｰ 北浦	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	18:00-19:00 ◇骨盤 スクリーン	
	●20:00-21:00 お腹 北浦		20:00-21:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン			20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山				19:30-20:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●20:00-21:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン				19:30-20:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 保坂	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●20:00-21:00 お腹 北浦			10分 ●19:30-20:30 肩こり 星山	

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	19日(土)		20日(日)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)	26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	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
●09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 保坂	●09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 早矢仕	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	09:30-10:30 ◇PW上級 スクリーン	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	10分 09:30-10:30 AMY 星山	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	定休日	●09:30-10:30 ﾘﾗｯｸｽ 星山	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●09:30-10:30 美尻 浅野		●09:30-10:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 田代	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 保坂	09:30-10:30 ◇PW初級 スクリーン	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木	09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 川野	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 北浦	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	定休日	●09:30-10:30 背中美人 北浦	09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕
11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 星山		11:00-12:00 ◎ホイール美 保坂	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●11:00-12:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 川野	11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	●11:00-12:00 お腹 北浦			11:00-12:00 ◇開脚 スクリーン		10分 11:00-12:00 AMY 星山	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	11:00-11:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 保坂	●11:00-12:00 肩こり 星山	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 川野	●11:00-12:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		●11:00-12:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	●11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕
●12:30-13:30 背中美人 北浦	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 保坂	12:30-13:30 ◇開脚 スクリーン		●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野		●12:30-13:30 ◇美脚 スクリーン	12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山		●12:30-13:30 骨盤 荒木	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●12:30-13:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	●12:30-13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 早矢仕			10分 12:30-13:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 早矢仕	●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川野	12:30-13:45 ◇MYB スクリーン			10分 12:30-13:30 ｼｮｲﾌﾙ 荒木	
●14:00-15:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 保坂	10分 14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 早矢仕		14:00-15:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川野	●14:00-15:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 荒木	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山		●14:00-15:00 美尻 浅野		14:00-15:15 ◇MYB スクリーン	●14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	●14:00-15:00 睡眠 田代			●14:00-15:00 美尻 浅野			●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕		14:30-15:30 年末太陽礼拝_54 星山	
	15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 浅野	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン		●15:30-16:30 ﾈｲﾁｬｰ 北浦							10分 15:30-16:30 エナジーフロー 田代				15:30-16:30 ◎ホイール美 保坂	●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●15:30-16:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦			●15:10-16:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木
●17:00-18:00 美尻 星山		10分 17:00-18:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 荒木		●16:30-17:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 川野	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	17:00-17:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木		16:30-17:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●16:30-17:30 AJ_骨盤 荒木		17:00-18:00 ◇骨盤 スクリーン	●17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	17:00-18:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 保坂	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	●17:00-18:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	10分 17:00-18:00 AMY 星山	17:20-18:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野		●16:30-17:30 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 川野	
10分 18:30-19:30 PW上級 早矢仕	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 保坂	●18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ スクリーン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 早矢仕	18:00-19:00 AJ_骨盤 荒木		10分 18:30-19:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 荒木			●18:00-19:00 お腹 北浦	●19:30-20:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 荒木	●18:00-19:00 背中美人 北浦	18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	●18:30-19:30 背中美人 北浦	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 保坂	18:45-19:15 ◇サクッと滝汗 スクリーン	18:40-19:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	18:30-19:30 開脚 保坂	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 早矢仕	18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:50-19:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野		18:00-18:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木
20:00-21:00 AMY 星山		●20:00-21:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦		19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●20:00-21:00 背中美人 北浦					10分 19:30-20:30 ｼｮｲﾌﾙ 荒木		20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		●19:45-20:45 お腹 北浦	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	●20:00-21:00 睡眠 保坂		●20:00-21:00 美尻 星山			●19:15-20:15 肩こり 星山	●19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 川野

27日(日)		28日(月)		29日(火)	30日(水)	31日(木)
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	－	－	－
09:30-10:30 ◎ﾎｲｰﾙ美 保坂	●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星山	09:30-10:45 ◇MYB スクリーン	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木	臨時休業	臨時休業	臨時休業
11:00-12:30 年末太陽礼拝_108 保坂		●11:15-12:15 上半身ｽｯｷﾘ初級 北浦				
●13:00-14:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	●13:20-14:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星山	●12:45-13:45 美律 早矢仕				
●14:30-15:30 お腹 北浦			16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 荒木			
10分 16:30-17:30 ｼｮｲﾌﾙ 荒木	●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 浅野	●17:00-18:00 美脚 保坂	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 荒木			
●18:00-19:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 荒木	●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 浅野	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン				
●19:30-20:30 ◇美脚 スクリーン		19:30-20:30 年末太陽礼拝_54 早矢仕				

【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	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	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	◎ﾎｲｰﾙ美	ホイールヨガビューティー	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
2.5	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	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	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	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	年末太陽礼拝_54	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	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
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	年末太陽礼拝_108	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	90分
4.5	ﾖｶﾞA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	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

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	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	◇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
2.5	◇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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分

強度	レッスン名	時間
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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

◎ … 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