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

※2026年02月28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) | 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 |
| | 08:00-09:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | | | | | | | | | | | 08:00-09:00<br>◇PW初級<br>スクリーン | | 08:00-09:00<br>◇サウンドA<br>スクリーン | | | | | | 08:00-09:00<br>◇ヨガフローB<br>スクリーン | | | | |
| | | 10分 | | 10分 | ●09:00-10:00<br>◇ニノウデ<br>スクリーン | 09:00-09:50<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | | 10分 | | 10分 | 10分 | | 10分 | | 10分 | 10分 | 10分 | ●09:00-10:00<br>◇骨盤<br>スクリーン | 09:00-09:50<br>◎ピラUpper+<br>向野 | | 10分 | | 09:00-10:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | 09:00-09:50<br>◎ピラH&L+<br>大畑 |
| | ●09:30-10:30<br>ヨガフローリラ<br>大畑 | ●09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>宮崎 | ●09:30-10:30<br>リラックス<br>宮崎 | ●09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>石田 | | | ●09:30-10:30<br>◇ヨガB<br>スクリーン | ●09:30-10:20<br>◎ピラWaist+<br>畑 | | ●09:30-10:00<br>骨盤<br>畑 | ●09:00-09:50<br>◎ピラLower+<br>宮崎 | ●09:30-10:30<br>美尻<br>向野 | ●09:30-10:20<br>◎ピラH&L+<br>大畑 | ●09:30-10:30<br>◇リラックス<br>スクリーン | 09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | ●09:30-10:30<br>ハーモニックBY<br>石田 | ●09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>後藤 | | | 09:30-10:30<br>サウンドA<br>向野 | ●09:30-10:20<br>◎ピラLower+<br>大畑 | | | |
| | | 10分 | | 10分 | 10:30-11:30<br>開脚<br>後藤 | ●10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>石田 | | 10分 | | ●10:30-11:30<br>リラックス<br>宮崎 | 10:30-11:20<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | | 10分 | | 10分 | 10分 | 10分 | ●10:30-11:30<br>美尻<br>向野 | ●10:30-11:20<br>◎ピラLower+<br>石田 | | 10分 | | ●10:30-11:30<br>ヨガフローリラ<br>山田 | ●10:30-11:20<br>◎ピラB+<br>石田 |
| | ●11:00-12:00<br>背中美人<br>宮崎 | ●11:00-11:50<br>◎ピラWaist+<br>畑 | ●11:00-12:00<br>◇ホットピラ<br>スクリーン | ●11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>石田 | | | ●11:00-12:00<br>骨盤<br>畑 | ●11:00-11:50<br>◎ピラH&L+<br>大畑 | | | | ●11:00-12:00<br>ニノウデ<br>大畑 | ●11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>石田 | 11:00-12:00<br>PW中級<br>後藤 | ●11:00-11:50<br>◎ピラLower+<br>大畑 | 11:00-12:15<br>MYB<br>後藤 | ●11:00-11:50<br>◎ピラH&L+<br>畑 | | | ●11:00-12:00<br>ネイチャー<br>向野 | 11:00-11:50<br>◎ピラUpper+<br>大畑 | | | |
| | | | | 10分 | ●12:00-13:00<br>◇リンパリフレ<br>スクリーン | ●12:00-12:50<br>◎ピラUpper+<br>石田 | | 10分 | | 12:00-13:15<br>MYB<br>後藤 | 12:00-12:50<br>◎ピラWaist+<br>畑 | | 10分 | | | | 10分 | ●12:00-13:00<br>◇リンパリフレ<br>スクリーン | ●12:00-12:50<br>◎ピラB+<br>石田 | | 10分 | | 12:00-13:00<br>エナジーフロー<br>山田 | 12:00-12:50<br>◎ピラLower+<br>大畑 |
| | | 10分 | 12:30-13:30<br>お腹<br>宮崎 | 12:30-13:20<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | | | 12:30-13:30<br>◇PW初級<br>スクリーン | ●12:30-13:20<br>◎ピラLower+<br>大畑 | | | | ●12:30-13:30<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | ●12:30-13:20<br>◎ピラLower+<br>向野 | | | 13:00-13:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | ●12:30-13:20<br>◎ピラUpper+<br>石田 | | | ●12:30-13:30<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | ●12:30-13:20<br>◎ピラWaist+<br>畑 | | | |
| | ●14:00-15:00<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ピラH&L+<br>後藤 | | | | | 14:00-14:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ピラUpper+<br>石田 | 定休日 | | | | | ●14:00-15:00<br>肩こり<br>畑 | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ピラH&L+<br>大畑 | ●14:00-15:00<br>お腹<br>石田 | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ピラLower+<br>畑 | | | | | 定休日 | | |
| | 10分<br>15:30-16:30<br>上半身スッキリ中級<br>畑 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ピラUpper+<br>大畑 | | | | | | | | | | 10分<br>15:30-16:30<br>サウンドA<br>向野 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ピラB+<br>石田 | 10分<br>●15:30-16:30<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ピラWaist+<br>後藤 | | | | | 15:30-16:30<br>ジョイフル<br>石田 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ピラUpper+<br>向野 | | | |
| | | | | | 10分<br>●16:30-17:30<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | ●16:30-17:20<br>◎ピラH&L+<br>後藤 | | | | 10分<br>●16:30-17:30<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | ●16:30-17:20<br>◎ピラUpper+<br>石田 | | | | | | | 10分<br>●16:30-17:30<br>◇ホットピラ<br>スクリーン | ●16:30-17:20<br>◎ピラWaist+<br>後藤 | | | | 10分<br>16:30-17:30<br>下半身キレイ中級<br>石田 | ●16:30-17:20<br>◎ピラH&L+<br>後藤 |
| | 10分<br>●17:00-18:00<br>ヨガフローリラ<br>大畑 | 17:00-17:50<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | | 10分 | 10分<br>●17:00-18:00<br>ハーモニックBY<br>石田 | ●17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>大畑 | 17:00-18:00<br>エナジー<br>後藤 | ●17:00-17:50<br>◎ピラUpper+<br>大畑 | | 10分 | | 10分 | ●17:00-18:00<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | ●17:00-17:50<br>◎ピラLower+<br>畑 | | | 10分 |
| | | 10分<br>18:30-19:30<br>サウンドE<br>後藤 | ●18:00-19:00<br>背中美人<br>後藤 | ●18:00-18:50<br>◎ピラH&L+<br>畑 | ●18:00-19:00<br>AJ 美尻<br>後藤 | ●18:00-18:50<br>◎ピラB+<br>石田 | ●18:00-19:00<br>ニノウデ<br>大畑 | 18:00-18:50<br>◎ピラUpper+<br>畑 | | 18:00-19:00<br>◇PW初級<br>スクリーン | ●18:00-18:50<br>◎ピラLower+<br>安田 | | 10分<br>18:30-19:30<br>◇ジョイフル<br>スクリーン | 10分<br>●18:30-19:20<br>◎ピラUpper+<br>向野 | 10分<br>18:30-19:30<br>PW初級<br>大畑 | 10分<br>●18:30-19:20<br>◎ピラLower+<br>畑 | ●18:00-19:00<br>美尻<br>大畑 | 18:00-18:50<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | 18:00-19:00<br>エナジー<br>後藤 | ●18:00-18:50<br>◎ピラH&L+<br>畑 | | 10分<br>●18:30-19:30<br>肩こり<br>畑 | ●18:30-19:20<br>◎ピラB+<br>石田 | ●18:00-19:00<br>◇ネイチャー<br>スクリーン | 18:00-18:50<br>◎ピラB&A+<br>後藤 |
| | | | 19:30-20:30<br>PW中級<br>後藤 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラUpper+<br>大畑 | ●19:30-20:30<br>◇ヨガB<br>スクリーン | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラLower+<br>宮崎 | ●19:30-20:30<br>美律<br>畑 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラB+<br>石田 | | ●19:30-20:30<br>Dデトックス<br>安田 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラB+<br>石田 | | | | | ●19:30-20:30<br>◇リンパリフレ<br>スクリーン | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラB+<br>後藤 | 10分<br>●19:30-20:30<br>美律<br>畑 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラB+<br>石田 | | | | | 10分<br>●19:30-20:30<br>背中美人<br>後藤 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラUpper+<br>石田 |
| | | | ●21:00-22:00<br>ニノウデ<br>大畑 | 10分<br>●21:00-21:50<br>◎ピラWaist+<br>畑 | ●21:00-22:00<br>美脚<br>石田 | 10分<br>●21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>宮崎 | 21:00-22:00<br>◇ヨガフローB<br>スクリーン | 10分<br>●21:00-21:50<br>◎ピラH&L+<br>大畑 | | 21:00-21:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | 10分<br>●21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>石田 | | | | | 21:00-22:00<br>FS-D<br>畑 | 10分<br>●21:00-21:50<br>◎ピラH&L+<br>大畑 | 21:00-22:00<br>◇開脚<br>スクリーン | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ピラB&A+<br>後藤 | | | | | 10分<br>21:00-21:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | 21:00-21:50<br>◎ピラLower+<br>石田 |

| 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) | | 26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 | - |
| 08:00-09:00<br>◇下半身キレイ初級<br>スクリーン | | ●08:00-09:00<br>◇ニノウデ<br>スクリーン | | | | | | | | 定休日 | | | 08:00-09:00<br>◇ホットヒラ<br>スクリーン | | 08:00-09:00<br>◇ネイチャー<br>スクリーン | | 08:00-09:00<br>◇ニノウデ<br>スクリーン | | | | | | 定休日 |
| | 10分 | | 10分 | | 10分 | ●09:00-10:00<br>肩こり<br>畑 | ●09:00-09:50<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎<br>10分 | | 10分 | | 09:00-10:00<br>PW中級<br>後藤<br>10分 | ●09:00-09:50<br>◎ヒラLower+<br>畑 | | 10分 | | 10分 | | 10分 | ●09:00-10:00<br>ネイチャー<br>向野 | ●09:00-09:50<br>◎ヒラB+<br>石田<br>10分 | | 10分 | |
| ●09:30-10:30<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | 09:30-10:20<br>◎ヒラH&L+<br>畑 | 09:30-10:30<br>上半身スッキリ中級<br>畑 | 09:30-10:20<br>◎ヒラB+<br>後藤 | ●09:30-10:30<br>美尻<br>向野 | ●09:30-10:20<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | | | 09:30-10:30<br>◇ジョイフル<br>スクリーン | 09:30-10:20<br>◎ヒラB&A+<br>後藤 | | 09:30-10:30<br>FS-P<br>畑 | ●09:30-10:20<br>◎ヒラH&L+<br>大畑 | 09:30-10:30<br>背中美人<br>宮崎 | ●09:30-10:20<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | ●09:30-10:30<br>ハーモニックBY<br>石田 | ●09:30-10:20<br>◎ヒラLower+<br>向野 | | | ●09:30-10:30<br>◇美脚<br>スクリーン | ●09:30-10:20<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | |
| | | | | | 10分 | ●10:30-11:30<br>ネイチャー<br>宮崎 | 10:30-11:20<br>◎ヒラB&A+<br>後藤<br>10分 | | 10分 | | 10:30-11:30<br>開脚<br>後藤<br>10分 | ●10:30-11:20<br>◎ヒラB+<br>石田 | | 10分 | | 10分 | | 10分 | 10:30-11:30<br>下半身キレイ中級<br>石田 | ●10:30-11:20<br>◎ヒラWaist+<br>畑<br>10分 | | 10分 | |
| 11:00-12:30<br>WS<br>文藏 | ●11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>宮崎 | ●11:00-12:00<br>美律<br>畑 | ●11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | ●11:00-12:00<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | ●11:00-11:50<br>◎ヒラB+<br>石田 | | | 11:00-12:00<br>サウンドE<br>後藤 | ●11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>石田 | | ●11:00-12:00<br>ニノウデ<br>大畑 | ●11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>石田 | 11:00-12:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●11:00-11:50<br>◎ヒラLower+<br>畑 | 11:00-12:00<br>サウンドA<br>向野 | ●11:00-11:50<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | | | ●11:00-12:00<br>美尻<br>向野 | ●11:00-11:50<br>◎ヒラB+<br>石田 | |
| | | | 10分 | | 10分 | ●12:00-13:00<br>◇リラックス<br>スクリーン | ●12:00-12:50<br>◎ヒラH&L+<br>畑 | | 10分 | | 12:00-13:00<br>ヨガビギナー<br>石田 | 12:00-12:50<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | | | | | | | 12:00-12:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | 12:00-12:50<br>◎ヒラLower+<br>向野 | | 10分 | |
| | | ●12:30-13:30<br>◇骨盤<br>スクリーン | 12:30-13:20<br>◎ヒラB&A+<br>後藤 | 12:30-13:30<br>FS-P<br>畑 | 12:30-13:20<br>◎ヒラLower+<br>向野 | | | ●12:30-13:30<br>◇ヨガフローリラ<br>スクリーン | 12:30-13:20<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | | | | 12:30-13:30<br>PW初級<br>大畑 | ●12:30-13:20<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | ●12:30-13:30<br>◇美脚<br>スクリーン | 12:30-13:20<br>◎ヒラB+<br>石田 | | | 12:30-13:30<br>◇ホットヒラ<br>スクリーン | 12:30-13:20<br>◎ヒラLower+<br>石田 | |
| | 10分 | | | | 10分 | | | 10分 | 10分 | | | 10分 | | | | | | | | | | 10分 | |
| ●14:00-15:00<br>◇ヨガビギナー<br>スクリーン | ●14:00-14:50<br>◎ヒラB+<br>石田 | | | ●14:00-15:00<br>◇ヨガフローリラ<br>スクリーン | ●14:00-14:50<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | | | ●14:00-15:00<br>ハーモニックBY<br>石田 | ●14:00-14:50<br>◎ヒラLower+<br>向野 | | ●14:00-15:00<br>肩こり<br>畑 | ●14:00-14:50<br>◎ヒラLower+<br>大畑 | | | | | | | ●14:00-15:00<br>◇リラックス<br>スクリーン | ●14:00-14:50<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | |
| | 10分 | | | | | | | | | | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | | | | |
| ●15:30-16:30<br>美脚<br>石田 | 15:30-16:20<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | 15:30-16:30<br>サウンドE<br>後藤 | ●15:30-16:20<br>◎ヒラLower+<br>向野 | | | | | | | | | | ●15:30-16:30<br>ハーモニックBY<br>石田 | ●15:30-16:20<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | 15:30-16:30<br>◇開脚<br>スクリーン | ●15:30-16:20<br>◎ヒラH&L+<br>大畑 | ●15:30-16:30<br>美尻<br>向野 | ●15:30-16:20<br>◎ヒラLower+<br>大畑 | | | | | |
| | | | | | | | 10分 | | | | | 10分 | | | | | | | | | | | |
| | | | 10分 | | | ●16:30-17:30<br>AJ 美尻<br>後藤 | 16:30-17:20<br>◎ヒラUpper+<br>畑 | | | | ●16:30-17:30<br>◇ホットヒラ<br>スクリーン | ●16:30-17:20<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | | | | |
| ●17:00-18:00<br>リンパリフレッシュ<br>畑 | ●17:00-17:50<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | 17:00-17:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | 17:00-17:50<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | | | | | | | | | | ●17:00-18:00<br>ネイチャー<br>畑 | ●17:00-17:50<br>◎ヒラLower+<br>向野 | ●17:00-18:00<br>ネイチャー<br>宮崎 | ●17:00-17:50<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | 17:00-18:00<br>◇サウンドE<br>スクリーン | ●17:00-17:50<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | | | | | |
| | | | | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | | 10分 | | | | | | | | 10分 | | 10分 | |
| | 10分 | 18:00-19:10<br>ヨガフローA<br>後藤 | | 18:00-19:15<br>MYB<br>後藤 | ●18:00-18:50<br>◎ヒラUpper+<br>石田 | ●18:00-19:00<br>◇美脚<br>スクリーン | ●18:00-18:50<br>◎ヒラLower+<br>宮崎 | ●18:00-19:00<br>背中美人<br>宮崎 | ●18:00-18:50<br>◎ヒラUpper+<br>石田 | | ●18:00-19:00<br>お腹<br>宮崎 | ●18:00-18:50<br>◎ヒラLower+<br>向野 | | 10分 | | 10分 | | 10分 | 18:00-19:00<br>FS-D<br>畑 | ●18:00-18:50<br>◎ヒラUpper+<br>大畑 | ●18:00-19:00<br>美律<br>畑 | ●18:00-18:50<br>◎ヒラLower+<br>石田 | |
| 18:30-19:30<br>ネイチャー<br>宮崎 | 18:30-19:20<br>◎ヒラLower+<br>石田 | | ●18:30-19:20<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | | | | | | | | | | 18:30-19:30<br>サウンドA<br>向野 | ●18:30-19:20<br>◎ヒラB+<br>石田 | ●18:30-19:30<br>美律<br>畑 | ●18:30-19:20<br>◎ヒラUpper+<br>大畑 | ●18:30-19:30<br>背中美人<br>宮崎 | ●18:30-19:20<br>◎ヒラH&L+<br>大畑 | | | | | |
| | | | | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | | 10分 | | | | | | | | 10分 | 10分 | | 10分 |
| | | | | ●19:30-20:30<br>お腹<br>石田 | ●19:30-20:20<br>◎ヒラLower+<br>向野 | 19:30-20:40<br>ヨガフローA<br>後藤 | ●19:30-20:20<br>◎ヒラB+<br>石田 | 19:30-20:30<br>サウンドA<br>向野 | ●19:30-20:20<br>◎ヒラB+<br>石田 | | 19:30-20:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●19:30-20:20<br>◎ヒラUpper+<br>向野 | | | | | | | ●19:30-20:30<br>ヨガフローリラ<br>大畑 | ●19:30-20:20<br>◎ヒラLower+<br>宮崎 | 19:30-20:30<br>下半身キレイ中級<br>石田 | ●19:30-20:20<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | |
| | | | | | 10分 | | 10分 | | 10分 | | | 10分 | | | | | | | | 10分 | | | 10分 |
| | | | | ●21:00-22:00<br>◇ホットヒラ<br>スクリーン | 21:00-21:50<br>◎ヒラB&A+<br>後藤 | 21:30-22:00<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | ●21:00-21:50<br>◎ヒラUpper+<br>石田 | 21:00-22:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●21:00-21:50<br>◎ヒラLower+<br>宮崎 | | 21:00-22:00<br>◇ジョイフル<br>スクリーン | ●21:00-21:50<br>◎ヒラLower+<br>宮崎 | | | | | | | ●21:00-22:00<br>◇ヨガB<br>スクリーン | ●21:00-21:50<br>◎ヒラUpper+<br>宮崎 | ●21:00-22:00<br>お腹<br>宮崎 | ●21:00-21:50<br>◎ヒラWaist+<br>畑 | |

| 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 |
| | | 08:00-09:00<br>◇ﾘﾗｯｸｽ<br>スクリーン | |
| | 10分 | | |
| ●09:00-10:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>大畑 | ●09:00-09:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>石田 | | |
| | | | 10分 |
| | | ●09:30-10:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>石田 | ●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>宮崎 |
| | 10分 | | |
| 10:30-11:30<br>ｼﾞｮｲﾌﾙ<br>石田 | ●10:30-11:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>宮崎 | | |
| | | | 10分 |
| | | ●11:00-12:00<br>お腹<br>宮崎 | ●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>畑 |
| | 10分 | | |
| ●12:00-13:00<br>◇ﾖｶﾞB<br>スクリーン | 12:00-12:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>大畑 | | |
| | | 14:00-15:00<br>美脚<br>石田 | ●14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>畑 |
| | | 10分 | 10分 |
| | | ●15:30-16:30<br>美尻<br>大畑 | 15:30-16:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>向野 |
| | 10分 | | |
| ●16:30-17:30<br>◇上半身ｽｯｷﾘ初級<br>スクリーン | ●16:30-17:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>宮崎 | | |
| | | | 10分 |
| | | 17:00-18:00<br>◇ｻｳﾝﾄﾞA<br>スクリーン | 17:00-17:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>畑 |
| | 10分 | | |
| ●18:00-19:00<br>背中美人<br>宮崎 | ●18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>向野 | | |
| | | 18:30-19:30<br>PW初級<br>大畑 | ●18:30-19:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>向野 |
| | 10分 | | |
| 19:30-20:30<br>◇ｻｳﾝﾄﾞE<br>スクリーン | ●19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>畑 | | |
| | 10分 | | |
| ●21:00-22:00<br>ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ<br>畑 | ●21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>向野 | | |

【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 | 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 |
| 2.5 | 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 |
| 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_美尻 | 【アジャスト】美尻ヨガ | 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 |
| 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 |
| 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 | ◇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 |
| 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 | ◇PW初級 | 【スクリーン】パワーヨガ初級 | 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 |
| 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 | ◇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 |

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 3.5 | ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ | 【スクリーン】ジョイフルヨガ | 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 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+ | Back&Arms+ | 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 |
|---|---|---|---|---|
| 14(土) | 11:00-12:30 | 2.5 | 【￥4000】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★ | 文藏彩香 |

◎ … 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