2026年12月レッスンスケジュール LAVA 福島黒岩店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月15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(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
	09:30–10:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木		09:30–10:30 ◇美尻 スクリーン	09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	09:30–10:30 ■ﾖｶﾞﾌﾛB_BL 大橋	09:45–10:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前田	定休日	09:00–10:00 AJ_開脚 大橋	09:15–09:45 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 玉手	●09:15–10:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 阿部	●09:30–10:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 及川		09:30–10:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●09:30–10:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	09:45–10:15 ◎ﾋﾞﾗcore 前田	09:30–10:30 美律 大橋			●09:00–10:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 及川	09:15–09:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 阿部	●09:00–10:00 美脚 玉手	09:15–10:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部
	11:15–12:15 ◇ﾖｶﾞﾌﾛB スクリーン	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗcore 前田	11:15–12:15 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 前田		●11:15–12:15 AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 前田	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木		10:45–11:45 ﾈｲﾁｬｰ 玉手	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部	●10:45–11:45 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 及川	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田	11:15–12:15 ◇お腹 スクリーン	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部	11:15–12:15 AJ_お腹 及川	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	11:15–12:15 上半身ｽｯｷﾘ初級 大橋	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 前田	●11:15–12:15 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前田			●10:45–11:45 美脚 玉手	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部	●10:45–11:45 AJ_お腹 及川	11:00–11:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 阿部
	●12:45–13:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 鈴木	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部	12:45–13:45 ◇AMY スクリーン	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	12:45–13:45 AJ_開脚 大橋	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		12:15–13:15 AJ_骨盤 大橋	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	12:15–13:15 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 玉手	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部	12:45–13:45 SP 大橋	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	●12:45–13:45 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン			12:45–13:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛB 大橋		●12:15–13:15 AJ_お腹 及川	12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	12:15–13:15 ｻｳﾝﾄﾞA 玉手	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 前田
	14:15–15:15 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部	14:15–15:15 ｴﾅｼﾞｰ 前田	14:30–15:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	●14:15–15:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 及川	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田		●13:45–14:45 AJ_ﾖｶﾞB 玉手	14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	13:45–14:45 AJ_PW初級 及川	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 前田	●14:15–15:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 及川	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田	●14:15–15:15 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 及川	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部		●14:15–15:15 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前田		■13:45–14:45 ﾖｶﾞﾌﾛB_BL 大橋	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●13:45–14:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 及川	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部
	●15:45–16:45 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 及川	16:00–16:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前田	●15:45–16:45 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	15:45–16:45 ◇呼吸で流れる スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部		15:30–16:30 AJ_美尻 阿部	●15:45–16:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 前田	●15:30–16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 大橋	●15:45–16:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部	15:45–16:45 ◇PW上級 スクリーン	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部	15:45–16:45 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木		15:45–16:45 AJ_開脚 大橋			15:30–16:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 玉手		15:30–16:30 AJ_骨盤 大橋	●15:45–16:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田
	17:30–18:30 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン	●17:45–18:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 阿部	17:30–18:30 AJ_PW初級 及川	●17:45–18:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 阿部	●17:30–18:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 及川	17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗcore 前田		●17:15–18:15 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	17:15–18:30 MYB 前田	17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	17:30–18:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛB 大橋	●17:45–18:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●17:30–18:30 AJ_ﾖｶﾞB 玉手	17:45–18:15 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部		●17:30–18:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 及川	●17:45–18:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●17:15–18:15 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 大橋	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	17:15–18:15 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田
	19:15–20:15 ﾈｲﾁｬｰ 及川	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗcore 前田	19:15–20:15 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	19:15–20:30 MYB 前田	19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部		19:00–20:00 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 前田		19:00–19:45 ◇爽快アクティブ スクリーン		19:15–20:15 AJ_骨盤 大橋	19:30–20:00 ◎ﾋﾞﾗcore 前田	19:15–19:45 ◇サクッと滝汗 スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 阿部	19:15–20:15 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 及川	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 阿部	19:15–20:15 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木		●19:00–20:00 ◇PW上級 スクリーン	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	19:00–20:00 AJ_開脚 大橋	
	●21:00–22:00 AJ_お腹 及川		21:00–22:00 下半身ｷﾚｲ初級 及川		21:00–21:30 ◇くびれメイク スクリーン							21:00–21:45 ◇爽快アクティブ スクリーン		21:00–22:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 玉手		●21:00–22:00 AJ_お腹 及川	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	●21:00–22:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 及川					

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 AJ_PW初級 阿部	09:45–10:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前田	09:30–10:30 ◇ｼｮｲﾌﾙ スクリーン	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部	●09:30–10:30 睡眠 大橋		09:30–10:15 ◇爽快アクティブ スクリーン	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 阿部		09:00–10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●09:00–10:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 大橋		●09:30–10:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 玉手		●09:30–10:30 AJ_お腹 及川	●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 阿部	09:30–10:30 ◇AMY スクリーン	●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●09:30–10:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 及川		●09:00–10:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●09:15–10:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 芳賀
●11:15–12:15 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 大橋	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前田	●11:15–12:15 ﾘﾗｯｸｽ 及川		11:15–12:15 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 前田	●11:15–12:15 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 大橋			●10:45–11:45 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 玉手		●10:45–11:45 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●11:15–12:15 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 阿部	11:15–12:45 年末太陽礼拝_108 阿部	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●11:15–12:15 AJ_美尻 阿部		11:15–12:00 ◇爽快アクティブ スクリーン	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	10:45–11:45 AJ_PW初級 阿部	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀
●12:45–13:45 背中美人 阿部		12:45–13:45 ◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ スクリーン	13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	●12:45–13:45 AJ_骨盤 大橋		●12:45–13:45 ◇お腹 スクリーン	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 阿部		12:15–13:15 FS-P 前田	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	12:15–13:15 AJ_開脚 大橋	12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗcore 前田	●12:45–13:45 AJ_ﾖｶﾞB 玉手				●12:45–13:45 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 芳賀	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●12:45–13:45 AJ_お腹 及川		●12:15–13:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 及川	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田
●14:15–15:15 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田	●14:15–15:15 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 及川	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	14:15–15:15 ◇AMY スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前田	14:15–15:15 AJ_開脚 大橋	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	定休日	●13:45–14:45 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 玉手		●13:45–14:45 AJ_お腹 及川	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	14:15–15:15 年末太陽礼拝_54 大橋	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀			●14:15–15:15 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 阿部	14:15–15:15 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田	定休日	●13:45–14:45 AJ_骨盤 芳賀	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部
15:45–16:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 大橋		15:45–16:45 ■ｻｳﾝﾄﾞA_BL 玉手	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 阿部	●15:45–16:45 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 大橋		●15:45–16:45 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前田		15:30–16:30 Dﾃﾞｯｸｽ 福中	●15:45–16:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	15:30–16:30 ■PW初級_BL 及川	●15:45–16:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●15:45–16:45 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 阿部			15:45–16:45 ｼｮｲﾌﾙ 芳賀		●15:45–16:45 AJ_骨盤 大橋	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 芳賀
●17:45–18:45 美脚 玉手	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●17:45–18:45 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●17:45–18:45 AJ_ﾖｶﾞB 玉手	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●17:45–18:45 AJ_美尻 大橋	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木		●17:15–18:15 AJ_お腹 及川	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 福中	17:15–18:00 ◇爽快アクティブ スクリーン	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 前田	●17:30–18:30 AJ_美尻 大橋	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 芳賀			●17:30–18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 芳賀	●17:30–18:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前田		●17:15–18:15 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 及川
●19:30–20:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●19:30–20:30 AJ_ﾖｶﾞB 玉手	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 阿部	19:30–20:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	19:30–20:30 PW中級 前田			19:00–20:00 AJ_PW初級 及川	19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 福中	●19:00–20:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 及川		●19:15–20:15 睡眠 大橋	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 芳賀	●19:15–20:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 玉手	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	19:15–20:15 AJ_ｴﾅｼﾞｰ 前田	19:15–20:15 年末太陽礼拝_54 大橋		●19:00–20:00 ◇骨盤 スクリーン	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 前田
21:00–22:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 玉手		21:00–21:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン		●21:00–22:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 玉手		●21:00–22:00 ホットヒラ 前田	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木						21:00–21:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン		●21:00–22:00 美律 大橋		●21:00–22:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗcore 前田	●21:00–22:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 阿部	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前田			

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	－	－	－
09:00-10:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 玉手		09:30-10:30 ◇AMY スクリーン	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	臨時休業	臨時休業	臨時休業
●10:45-11:45 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 鈴木	●11:15-12:15 AJ_骨盤 大橋	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 前田			
12:15-13:15 年末太陽礼拝_54 及川	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 鈴木	●12:45-13:45 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田			
●13:45-14:45 AJ_ﾖｶﾞB 玉手	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 阿部	●14:15-15:15 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 大橋	14:30-15:00 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部			
●15:30-16:30 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 及川		●15:45-16:45 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 前田	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 阿部			
●17:15-18:15 美脚 玉手	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 阿部	●17:15-18:15 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 及川				
●19:00-20:00 AJ_お腹 及川	19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗHipLine 阿部	19:30-21:00 年末太陽礼拝_108 前田				

【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	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	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	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	AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身ｷﾚｲ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	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	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	AJ_ﾈｲﾁｬｰ	【アジャスト】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	AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【アジャスト】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	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	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_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_ｻｳﾝﾄﾞA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	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	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	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーフィールヨガ	60分
4	AJ_ｴﾅｼﾞｰ	【アジャスト】エナジーフィールヨガ	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

【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	◇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	◇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	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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

強度	レッスン名		時間
3	◇ﾆﾉｳﾃﾞ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60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
4	◇ｴﾅｼﾞｰ	【スクリーン】エナジーフィールヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ	【スクリーン】エナジーフローヨガ	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
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50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B&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
2.5	■ﾈｲﾁｬｰ_BL	《暗闇》ネイチャーフィールヨガ（BL）	60分
3	■PW初級_BL	《暗闇》パワーヨガ初級(BL)	60分
3	■ｻｳﾝﾄﾞA_BL	《暗闇》サウンドフローヨガ　アクティブ(BL)	60分
3.5	■ﾖｶﾞﾌﾛB_BL	《暗闇》ヨガフローベーシック(BL)	60分

【SP:特別レッスン】

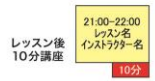
=トップインストラクター

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
7(月)	12:45-13:45	2	O脚改善ヨガ	大橋彩音

◎ … 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)





【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