2026年2月レッスンスケジュール LAVA 石岡店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月25日02:01 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分											10分	10分	10分						10分			
	08:00-09:00 ◇PW初級 スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉										08:00-09:00 ◇美脚 スクリーン	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	08:00-09:00 AJ_ｼｮｲﾌﾙ 米倉	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田					08:00-09:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉		
				10分	10分	10分		10分		10分							10分		10分				10分	
		10分	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	09:00-10:00 AJ_PW初級 河村	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	●09:00-10:00 AJ_ｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名			10分			●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	09:00-09:30 ◇くびれメイク スクリーン	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉			●09:00-10:00 AJ_美尻 河村	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	
	09:45-10:45 ハーモニックBY 鈴木	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉										●09:45-10:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 椎名	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●09:45-10:45 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田					●09:45-10:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉		
				10分		10分		10分		10分							10分		10分			10分	10分	
			●10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 椎名	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●10:30-11:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●10:30-11:30 AJ_骨盤 鈴木	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●10:30-11:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名						10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名		●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉			10:30-11:30 AJ_開脚 河村	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	
	10分	10分										10分	10分	10分	10分					10分	10分			
	●11:30-12:30 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名		10分	10分		10分	10分		10分		11:30-12:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 椎名	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●11:30-12:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田		10分		10分	11:30-12:30 下半身ｷﾚｲ中級 鈴木	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田		10分
			12:00-13:00 AJ_ｴｱｼﾞｰ 椎名	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	●12:00-13:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名						●12:00-13:00 AJ_お腹 鈴木	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	12:00-13:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 鈴木	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村			●12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	
		10分										10分	10分		10分						10分			
	●13:00-14:00 AJ_美尻 河村	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉		10分				10分	10分	10分		●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 米倉	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村		10分	10分	10分	●13:00-14:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	10分	10分
			●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 藤田	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉			●13:30-14:30 AJ_お腹 鈴木	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●13:30-14:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	定休日					●13:30-14:30 AJ_美尻 河村	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●13:30-14:30 ハーモニックBY 鈴木	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村			●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 鈴木	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	定休日
		10分																			10分			
	●14:30-15:30 AJ_お腹 鈴木	14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉						10分	10分			●14:30-15:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 椎名	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●14:30-15:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田					●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉		
			15:00-16:00 ◇PW初級 スクリーン				●15:00-16:00 AJ_美尻 河村	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●15:00-16:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 鈴木							●15:00-16:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 鈴木		●15:00-16:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村						
		10分											10分		10分						10分			
	●16:00-17:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名										●16:00-17:00 ハーモニックBY 鈴木	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	16:00-17:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村					16:00-17:00 AJ_PW初級 河村	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田		
	10分	10分	10分	10分		10分		10分		10分		10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分		10分		10分	
	17:30-18:30 AJ_開脚 河村	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●17:30-18:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 椎名	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	17:30-18:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●17:30-18:30 ■美律_BL 藤田	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	17:30-18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉		17:30-18:30 AJ_ｼｮｲﾌﾙ 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●17:30-18:30 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 河村	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	17:30-18:30 AJ_開脚 河村	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●17:30-18:30 睡眠 米倉	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●17:30-18:30 AJ_美尻 河村	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	17:30-18:30 ハーモニックBY 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	
				10分	10分	10分	10分	10分		10分							10分		10分				10分	
			●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 藤田	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	19:00-20:00 FS-P 鈴木	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	19:00-20:00 ハーモニックBY 鈴木	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●19:00-20:00 AJ_骨盤 鈴木	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田						●19:00-20:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●19:00-20:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村			●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	
				10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分							10分	10分	10分	10分			10分	
			20:30-21:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●20:30-21:30 AJ_美脚 藤田	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●20:30-21:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田						20:30-21:00 ◇くびれメイク スクリーン	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	20:30-21:30 AJ_開脚 河村	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村			20:30-21:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	

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)	
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		10分									定休日		10分	10分	10分		10分				
08:00-09:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	08:00-09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村										08:00-09:00 ◇PW初級 スクリーン	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●08:00-09:00 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 鈴木	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	08:00-08:30 ◇くびれメイク スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名				
					10分		10分		10分		10分									10分		10分
				09:00-10:00 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村		●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●09:00-10:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田								●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉		●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉
10分	10分		10分											10分		10分	10分	10分				
09:45-10:45 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 椎名	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●09:45-10:45 AJ_美尻 河村	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村										●09:45-10:45 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	09:45-10:45 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●09:45-10:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 藤田	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名				
				10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分									10分		10分
				●10:30-11:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 河村	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	10:30-11:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	10:30-11:30 AJ_PW初級 河村	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●10:30-11:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 河村	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名								10:30-11:30 FS-P 鈴木	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	10:30-11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉
10分	10分		10分										10分	10分		10分		10分				
●11:30-12:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 椎名	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	11:30-12:00 ◇くびれメイク スクリーン	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田										●11:30-12:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●11:30-12:30 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 鈴木	●11:30-12:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●11:30-12:30 AJ_お腹 鈴木	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村				
				10分		10分	10分		10分		10分									10分		10分
				12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	12:00-13:00 肩こり 米倉	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●12:00-13:00 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 河村	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田									12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●12:00-13:00 ■ﾈｲﾁｬｰ_BL 河村	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田
10分		10分	10分										10分	10分		10分		10分				
●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	13:00-14:00 AJ_開脚 河村	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村										●13:00-14:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 鈴木	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●13:00-14:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 河村	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●13:00-14:00 ■美律_BL 藤田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村				10分
				●13:30-14:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●13:30-14:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 米倉	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 藤田	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●13:30-14:30 AJ_美尻 河村	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田									●13:30-14:30 AJ_美脚 藤田	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉
10分			10分										10分	10分		10分	10分	10分				
●14:30-15:30 背中美人 椎名	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村										●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●14:30-15:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 鈴木	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名				
						●15:00-16:00 AJ_骨盤 鈴木		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村		●15:00-16:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 椎名										15:00-15:30 ◇くびれメイク スクリーン	
10分	10分		10分											10分	10分	10分		10分				
●16:00-17:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 河村	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	16:00-17:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 鈴木	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田										●16:00-17:00 AJ_骨盤 鈴木	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●16:00-17:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●16:00-17:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 鈴木	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村				
	10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分	10分	10分		10分		10分		10分
17:30-18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●17:30-18:30 AJ_お腹 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●17:30-18:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	17:30-18:30 AJ_ｼｮｲﾙ 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 鈴木	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉		17:30-18:00 ◇くびれメイク スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	17:30-18:30 AJ_開脚 河村	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	17:30-18:30 ◇PW初級 スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	17:30-18:30 AMY 根崎	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名
					10分		10分		10分		10分									10分		10分
				●19:00-20:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●19:00-20:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村	●19:00-20:00 AJ_お腹 鈴木	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	19:00-20:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 鈴木	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉								19:00-20:00 エナジーフロー 根崎	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●19:00-20:00 AJ_美尻 河村	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉
		19:30-20:30 SP 鈴木																				
				10分	10分	10分	10分		10分		10分									10分		10分
				●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 鈴木	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●20:30-21:30 ハーモニックBY 鈴木	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村	20:30-21:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●20:30-21:30 AJ_お腹 鈴木	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉								20:30-21:00 ◇くびれメイク スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	20:25-21:25 ◇エナジー スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名

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
		定休日		
				10分
			08:00-09:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村
	10分			
●09:00-10:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田			
				10分
			●09:45-10:45 AJ_美脚 藤田	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村
10分	10分			
●10:30-11:30 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 鈴木	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田			
				10分
			●11:30-12:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名
10分				
12:00-13:00 ◇PW初級 スクリーン	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉			
				10分
	10分		13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 藤田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村
●13:30-14:30 AJ_骨盤 鈴木	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田			
				10分
	10分		●14:30-15:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村
	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村			
			10分	10分
			●16:00-17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 河村	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名
	10分			10分
17:30-18:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田		17:30-18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名
	10分			
●19:00-20:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 木村			
	10分			
●20:30-21:30 AJ_美尻 河村	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 木村			

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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
1.5	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】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
1.5	AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY	【アジャスト】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	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	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	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	AJ_ﾖｶﾞB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_ｻｳﾝﾄﾞE	【アジャスト】サウンドフローヨガ　エモーション	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	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	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	AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	AJ_ｴﾅｼﾞｰ	【アジャスト】エナジーヨガ	60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
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	◇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	◇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
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
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

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
2	■美律_BL	《暗闇》美律ホルモン(BL)	60分
2.5	■ﾈｲﾁｬｰ_BL	《暗闇》ネイチャーフィールヨガ(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
15(日)	19:30-20:30	2	1dayリトリート	鈴木野乃花

◎ … 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