2026年4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04月16日02:02 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(水)		2日(木)		3日(金)	4日(土)		5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
				定休日	08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	10分 ●08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉	10分 ●08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田
●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 米倉	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	09:00-10:00 お腹 河村	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉					
					●09:45-10:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉	09:45-10:45 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田
10:30-11:30 AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ 米倉	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田	●10:30-11:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉					
					●11:30-12:30 お腹 河村	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本	●11:30-12:30 肩こり 冨永	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名
●12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本	12:00-13:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名					
					●13:00-14:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本	●13:00-14:00 お腹 河村	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田
13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田	●13:30-14:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名					
					14:30-15:30 ■PW中級_BL 河村	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉	●14:30-15:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田
●15:00-16:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉		●15:00-16:00 AJ_骨盤 藤田						
					●16:00-17:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本	10分 16:00-17:00 AJ_PW初級 河村	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名
●17:30-18:30 AJ_美尻 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉		17:30-18:30 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 宮本	●17:30-18:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名
19:00-20:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 宮本	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 藤田	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名					
●20:30-21:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 宮本	10分 20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 藤田	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名					

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9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
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名	10分 09:00-10:00 AJ_PW初級 冨永	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名	●09:00-10:00 AJ_美尻 椎名	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本	09:00-10:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	
10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本	●10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	●10:30-11:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本	●10:30-11:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 冨永	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名
	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉	10分 12:00-13:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 椎名	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉	12:00-13:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉
		●13:30-14:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 冨永	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名	●13:30-14:30 お腹 河村	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 宮本	●13:30-14:30 AJ_美尻 冨永	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名
		●15:00-16:00 ■美律_BL 藤田		15:00-16:00 ◇美脚 スクリーン		10分 15:00-16:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	
17:30-18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉	10分 ●17:30-18:30 AJ_美脚 藤田	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名	●17:30-18:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本	10分 17:30-18:30 開脚 河村	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名
10分 19:00-20:00 ■PW中級_BL 河村	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉	●19:00-20:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●19:00-20:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉
●20:30-21:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉	●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 藤田	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉	10分 20:30-21:30 AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ 米倉	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田	20:30-21:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉

10日(金)	11日(土)		12日(日)		13日(月)	
－	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
定休日	●08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 米倉	10分 08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉		
					●09:00-10:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 米倉	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田
	10分 09:45-10:45 AJ_開脚 米倉	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●09:45-10:45 上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉		
					●10:30-11:30 背中美人 宮本	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田
	10分 ●11:30-12:30 AJ_骨盤 宮本	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	10分 11:30-12:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 藤田	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本		
					12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 米倉	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名
	●13:00-14:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	10分 ●13:00-14:00 AJ_美尻 河村	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 宮本		
					●13:30-14:30 AJ_骨盤 宮本	
	14:30-15:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田	●14:30-15:30 AJ_美脚 藤田	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉		
					●15:00-16:00 AJ_美尻 冨永	
	●16:00-17:00 背中美人 宮本	10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名	10分 ●16:00-17:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 河村	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本		
	10分 17:30-18:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 宮本	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	●17:30-18:30 ■美律_BL 藤田	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 宮本	●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田
					10分 19:00-20:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 宮本	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名
					●20:30-21:30 睡眠 冨永	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)		26日(日)		27日(月)	
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
						定休日	10分 08:00-09:00 ■PW中級_BL 河村	10分 ●08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●08:00-09:00 AJ_美脚 冨永	10分 08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉					臨時休業	臨時休業	定休日	08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	08:00-09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン			
●09:00-10:00 ■ネイチャー_BL 河村	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉	09:00-10:00 開脚 河村	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本						●09:00-10:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉	09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉								●09:00-10:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名
							●09:45-10:45 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 宮本	10分 09:45-10:45 AJ_PW初級 冨永	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉								09:45-11:15 WS 杉浦	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名	09:45-10:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉		
●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉	●10:30-11:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉	●10:30-11:30 お腹 河村	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 宮本						10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉	●10:30-11:30 AJ_美尻 冨永									10:30-11:30 開脚 河村	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田
							●11:30-12:30 AJ_美尻 冨永	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本	●11:30-12:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田									10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田	●11:30-12:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田		
●12:00-13:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本	●12:00-13:00 肩こり 冨永	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名	12:00-13:00 ◇呼吸で流れる スクリーン							●12:00-13:00 睡眠 冨永		12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉									10分 12:00-12:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名
							●13:00-14:00 お腹 河村	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田	●13:00-14:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 冨永	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉								●13:00-14:00 ■ネイチャー_BL 河村	10分 13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名	●13:00-14:00 睡眠 冨永	10分 ●13:00-13:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉		
10分 ●13:30-14:30 AJ_美脚 冨永	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本	●13:30-14:30 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 河村	●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名	●13:30-14:30 美尻 河村	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 宮本						10分 13:30-14:30 AJ_PW初級 冨永	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉	●13:30-14:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名									
							●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 椎名	10分 14:30-15:30 AJ_開脚 河村	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 米倉								●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名	●14:30-15:30 お腹 河村	10分 14:30-15:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉		
●15:00-16:00 お腹 河村		●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢		15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永							●15:00-16:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 河村		●15:00-16:00 肩こり 冨永										
							●16:00-17:00 AJ_骨盤 宮本	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	●16:00-17:00 ■ネイチャー_BL 河村	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田								●16:00-17:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	10分 16:00-17:00 開脚 河村	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田		
10分 ●17:30-18:30 AJ_骨盤 宮本	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 米倉	17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●17:30-18:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田		●17:30-18:30 肩こり 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	●17:30-18:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 河村	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田				17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田	17:30-18:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●17:30-18:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 米倉
●19:00-20:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名	●19:00-20:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 冨永	10分 19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 藤田	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 椎名						10分 19:00-20:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 河村	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 宮本	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 藤田								●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10分 ●19:00-19:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 宮本
10分 20:30-21:30 AJ_PW初級 冨永	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗB+ 椎名	10分 20:30-21:30 AJ_ｴﾅｼﾞｰ 椎名	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田	●20:30-21:30 ■美律_BL 藤田	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名						●20:30-21:30 お腹 河村	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 椎名	10分 20:30-21:30 ■PW中級_BL 河村	10分 20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 藤田								●20:30-21:30 肩こり 冨永	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾟﾗWaist+ 米倉

28日(火)		29日(水)		30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
		●08:00-09:00 ヨガビギナー 三矢	10分 08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 宮本		
09:00-10:00 ◇サウンドE スクリーン				●09:00-10:00 背中美人 宮本	10分 09:00-09:50 ◎ピラB+ 椎名
		●09:45-10:45 AJ_ヨガフローリラ 椎名	10分 ●09:45-10:35 ◎ピラUpper+ 宮本		
●10:30-11:30 AJ_ネイチャー 河村	10分 ●10:30-11:20 ◎ピラB+ 椎名			10:30-11:30 AJ_サウンドE 藤田	10分 ●10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 椎名
		●11:30-12:30 AJ_お腹 冨永	10分 ●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 藤田		
10分 12:00-13:00 ■PW中級_BL 河村				●12:00-13:00 AJ_下半身キレイ初級 宮本	
		●13:00-14:00 AJ_下半身キレイ初級 椎名	10分 13:00-13:50 ◎ピラB+ 宮本		
●13:30-14:30 AJ_リラックス 冨永	10分 ●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 椎名			13:30-14:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 ●13:30-14:20 ◎ピラLower+ 椎名
		10分 14:30-15:30 AJ_エナジー 椎名	10分 ●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 宮本		
●15:00-16:00 ヨガビギナー 三矢	10分 15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 椎名				
		10分 16:00-17:00 睡眠 冨永	10分 ●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 藤田		
●17:30-18:30 AJ_美脚 冨永	10分 ●17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 米倉	●17:30-18:30 AJ_ヨガB 冨永	10分 17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 藤田	●17:30-18:30 AJ_ヨガフローリラ 藤田	10分 ●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 米倉
19:00-20:00 ◇ジョイフル スクリーン	10分 19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 米倉			19:00-20:00 ヨガビギナー 三矢	10分 19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 米倉
●20:30-21:30 AJ_ヨガB 冨永	10分 ●20:30-21:20 ◎ピラLower+ 米倉			20:30-21:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 20:30-21:20 ◎ピラH&L+ 米倉

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リンパリフレ	【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
2	ヨガビギナー	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	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_ヨガフローリラ	【アジャスト】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	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_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_サウンド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_サウンド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_ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	AJ_ヨガフロー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_ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	AJ_エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
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	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇ジョイフル	【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	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

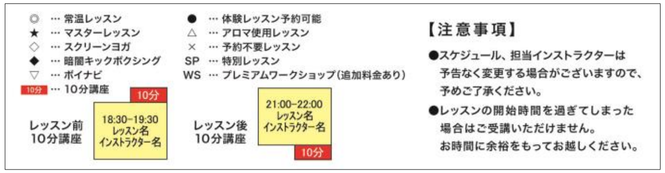
【暗闇ヨガ】

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
4	■PW中級_BL	《暗闇》パワーヨガ中級(BL)	60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
25(土)	09:45-11:15	2	【￥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬


◎ … 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
▽ … ポイナビ
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