2026年5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21日02:08 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(金)	2日(土)		3日(日)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	9日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13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
	定休日	08:00–09:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●08:00–09:00 AJ_お腹 冨永	08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	08:00–09:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	●08:00–09:00 AJ_美尻 椎名	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	08:00–09:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 宮本	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●09:00–10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	定休日	●08:00–09:00 肩こり 冨永	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	08:00–09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●09:00–10:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 米倉	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●09:00–10:00 ◇骨盤 スクリーン	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●09:00–10:00 AJ_美尻 冨永	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本
		09:45–10:45 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	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_ﾈｲﾁｬｰ 藤田	09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	09:45–10:45 AJ_ｴｸｼﾞｰ 椎名	●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●09:45–10:45 背中美人 宮本	09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	10:30–11:30 AJ_ｼｮｲﾌﾙ 米倉	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宮本		09:45–10:45 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●09:45–10:45 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 米倉	09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●10:30–11:30 背中美人 椎名	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	10:30–11:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 宮本	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●10:30–11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
		●11:30–12:30 ◇骨盤 スクリーン	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	●11:30–12:30 AJ_美脚 冨永	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●11:30–12:30 ◇ﾆﾝｳﾃﾞ スクリーン	11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本	●11:30–12:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 宮本		●11:30–12:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●11:30–12:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	12:00–13:00 ◇開脚 スクリーン	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●12:00–13:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 宮本	●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●12:00–13:00 AJ_お腹 冨永	
		●13:00–14:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●13:00–14:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●13:00–14:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 藤田	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●13:00–14:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	13:00–14:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田				●13:00–14:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●13:00–14:00 AJ_ﾆﾝｳﾃﾞ 米倉	●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宮本	●13:30–14:30 肩こり 米倉		13:30–14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉		●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
		●14:30–15:30 AJ_美尻 椎名	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●14:30–15:30 睡眠 冨永		14:30–15:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	●14:30–15:30 肩こり 冨永		●14:30–15:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉				●14:30–15:30 AJ_美脚 冨永	14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	14:30–15:30 AJ_ｼｮｲﾌﾙ 米倉	●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	15:00–16:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン				●15:00–16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	
		16:00–17:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●16:00–17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本	●16:00–17:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 藤田	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	16:00–17:00 AJ_PW初級 冨永	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●16:00–17:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン				●16:00–17:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	16:00–17:00 ◇PW初級 スクリーン	●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮本						
		●17:30–18:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●17:30–18:30 AJ_骨盤 藤田	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●17:30–18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	17:30–18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●17:30–18:30 AJ_お腹 冨永	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●17:30–18:30 AJ_美尻 冨永	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名		17:30–18:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 椎名	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●17:30–18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢		17:30–18:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●17:30–18:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	17:30–18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田
												19:00–20:00 ◇開脚 スクリーン	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田						●19:00–20:00 AJ_ﾆﾝｳﾃﾞ 米倉	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	19:00–20:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 椎名	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●19:00–20:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 宮本	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田
												●20:30–21:30 肩こり 冨永	●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名						●20:30–21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	20:30–21:30 ◇開脚 スクリーン	●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●20:30–21:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田

14日(木)		15日(金)	16日(土)		17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)	23日(土)		24日(日)		25日(月)		26日(火)	
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				
			08:00-09:00 ◇ネイチャー スクリーン	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本										●08:00-09:00 ■美律_BL 藤田	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	●08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本				
				10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分	10分	10分		10分
			●09:45-10:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名	09:45-10:45 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	●09:00-10:00 AJ_お腹 椎名	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●09:00-10:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉		●09:45-10:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	09:45-10:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ中級 冨永	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮本
	10分			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_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名		11:30-12:30 下半身ｷﾚｲ中級 宮本	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●11:30-12:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●10:30-11:30 AJ_美尻 冨永	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●10:30-11:30 肩こり 冨永	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 宮本	●10:30-11:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		10:30-11:30 AJ_PW初級 冨永	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉		11:30-12:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 藤田	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●11:30-12:30 AJ_美尻 冨永		●10:30-11:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	10:30-11:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
	10分			10分		10分		10分		10分		10分					10分				10分		
12:00-13:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 米倉	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		●13:00-14:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 宮本	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	13:00-14:00 AJ_PW初級 冨永	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名		●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●12:00-13:00 AJ_美尻 冨永			●13:00-14:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 藤田		13:00-14:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	
	10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分				10分
●13:30-14:30 AJ_美脚 椎名	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮本	定休日					13:30-14:00 ◇くびれメイク スクリーン	●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●13:30-14:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名		13:30-14:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	定休日						13:30-14:30 AJ_開脚 藤田	13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	
	10分			10分		10分											10分		10分				
15:00-16:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 椎名	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 宮本		14:30-15:30 ◇PW初級 スクリーン	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●14:30-15:30 AJ_骨盤 宮本				●15:00-16:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 冨永		●15:00-16:00 背中美人 宮本					14:30-15:30 AJ_開脚 米倉	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	14:30-15:30 AJ_美脚 椎名	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉			●15:00-16:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 藤田	
				10分		10分											10分	10分	10分				
			●16:00-17:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●16:00-17:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	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Lower+ 椎名	●16:00-17:00 睡眠 冨永	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉					
	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 睡眠 冨永	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田		●17:30-18:30 AJ_骨盤 宮本	●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Upper+ 藤田	●17:30-18:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉	17:30-18:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●17:30-18:30 AJ_骨盤 宮本	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田		●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●17:30-18:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 椎名	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	17:30-18:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田
	10分							10分		10分		10分								10分		10分	
19:00-20:00 AJ_PW初級 冨永	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田						19:00-20:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●19:00-20:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 椎名	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	●19:00-20:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 藤田	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	19:00-20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田						●19:00-20:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉	19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本
	10分							10分		10分		10分		10分							10分		10分
20:30-21:30 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田						●20:30-21:30 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 米倉	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 米倉	●20:30-21:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 宮本	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名	20:30-21:30 AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ 米倉	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田						●20:30-21:30 AJ_お腹 椎名	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉	●20:30-21:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田

27日(水)		28日(木)		29日(金)	30日(土)		31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
						10分		10分
					●08:00-09:00 AJ_お腹 冨永	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
	10分		10分					
●09:00-10:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 米倉	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本			10分		10分
					●09:45-10:45 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●09:45-10:45 AJ_お腹 冨永	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本
	10分		10分					
●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	●10:30-11:30 AJ_美脚 椎名	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本			10分		10分
10分	10分		10分		11:30-12:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●11:30-12:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 米倉	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 椎名
12:00-13:00 AJ_ｼﾞｮｲﾌﾙ 米倉	●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	●12:00-13:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 冨永	12:00-12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 宮本					
					10分	10分	10分	
13:30-14:00 ◇くびれメイク スクリーン		●13:30-14:30 AJ_お腹 椎名			13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 冨永	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永	13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 椎名
						10分		
		●15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞB 冨永			●14:30-15:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●14:30-15:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 米倉	
	10分		10分			10分		10分
17:30-18:30 AJ_開脚 米倉	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 藤田	17:30-18:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 米倉		●16:00-17:00 AJ_美尻 冨永	16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名	16:00-17:00 AJ_開脚 米倉	●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名
	10分		10分			10分		10分
19:00-20:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤田	●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 椎名	19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 米倉		●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	●17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 椎名	17:30-18:30 ◇PW初級 スクリーン	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 椎名
	10分		10分					
●20:30-21:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 三矢	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤田	●20:30-21:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 冨永	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 米倉					

【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_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ	【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	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	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
2.5	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
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	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

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
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
2.5	◇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	◇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
3.5	◇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
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
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30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

◎ … 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