2026年6月レッスンスケジュール LAVA 西尾店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月26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。

日付	Aスタジオ	Bスタジオ
1日(月)	●09:00-10:00 肩こり 桑名 ●10:40-11:40 ◇美尻 スクリーン ●12:20-13:20 AJ_リラックス 桑名 ●14:30-15:30 ヨガB 三浦 16:10-17:10 サウンドE 金里 ●17:50-18:50 お腹 三浦 19:30-20:00 ◇くびれメイク スクリーン ●21:00-22:00 ヨガB 三浦	10分 09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 金里 10分 ●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 金里 10分 13:50-14:20 ◎ピラPerBackBody 山崎 10分 ●16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 桑名 10分 19:50-20:20 ◎ピラChestSR 山崎 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラB+ 山崎
2日(火)	●09:00-10:00 AJ_ヨガフローリラ 山本 ●10:40-11:40 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン 12:50-13:50 エナジー 山本 ●14:30-15:30 お腹 三浦 ●16:10-17:10 美律 山本 ●17:50-18:50 ヨガB 三浦 ●19:30-20:30 ◇ホットピラ スクリーン ●21:10-22:10 お腹 三浦	10:00-10:30 ◎ピラPerBackBody 山崎 10分 ●11:40-12:30 ◎ピラB+ 山崎 10分 ●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 山崎 20:20-20:50 ◎ピラHipLine 山崎
3日(水)	●09:00-10:00 AJ_お腹 宮本 ●10:40-11:40 AJ_リラックス 桑名 ●12:20-13:20 AJ_美脚 宮本 ●17:30-18:30 ネイチャー 木村 ●19:10-20:10 ヨガB 三浦 ●21:00-22:00 AJ_ニノウデ 木村	10分 09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 金里 10分 ●11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 金里 10分 18:00-18:30 ◎ピラRefBody 桑名 10分 ●19:40-20:30 ◎ピラB&A+ 山崎 10分 21:40-22:10 ◎ピラcore 山崎
4日(木)	定休日	
5日(金)	●09:00-10:00 ヨガB 三浦 10:40-11:40 ◇開脚 スクリーン 12:20-13:20 お腹 三浦 ●15:10-16:10 AJ_ヨガB 三浦 17:20-18:20 サウンドA 金里 ●19:00-20:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン 20:50-22:00 ★呼吸 金里	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 山崎 10分 11:20-11:50 ◎ピラHipLine 山崎 10分 ●14:00-14:50 ◎ピラWaist+ 山崎 10分 16:20-16:50 ◎ピラRefBody 桑名 10分 ●19:40-20:30 ◎ピラH&L+ 桑名 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラB&A+ 桑名
6日(土)	08:30-09:30 お腹 三浦 ●10:10-11:10 AJ_ヨガB 三浦 12:00-13:00 AJ_ヨガフローリラ 宮本 ●13:50-14:50 お腹 三浦 ●15:30-16:30 AJ_ニノウデ 木村 17:20-17:50 ◇くびれメイク スクリーン ●18:40-19:40 美脚 宮本	10分 ●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 木村 10分 ●10:40-11:30 ◎ピラUpper+ 木村 10分 ●12:30-13:20 ◎ピラB&A+ 桑名 10分 ●17:20-18:10 ◎ピラLower+ 桑名 19:10-19:40 ◎ピラRefBody 桑名
7日(日)	●08:30-09:30 ネイチャー 金里 ●10:10-11:10 お腹 三浦 12:00-13:00 SP 金里 ●13:50-14:50 ◇美尻 スクリーン ●15:50-16:50 AJ_ヨガB 三浦 18:00-19:15 ◇MYB スクリーン	10分 09:10-09:40 ◎ピラChestSR 山崎 10分 ●10:40-11:30 ◎ピラWaist+ 山崎 10分 ●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 木村 10分 14:40-15:30 ◎ピラJumpM 山崎 10分 ●16:50-17:40 ◎ピラLower+ 木村 10分 ●18:50-19:40 ◎ピラUpper+ 木村
8日(月)	●09:00-10:00 ホットピラ 金里 ●10:40-11:40 ◇リンパリフレ スクリーン 12:20-13:20 SP 金里 ●14:40-15:40 美脚 宮本 ●17:20-18:20 AJ_お腹 宮本 19:10-20:10 ◇サウンドE スクリーン ●21:00-22:00 AJ_ヨガフローリラ 宮本	10分 ●09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 山崎 10分 ●13:40-14:30 ◎ピラH&L+ 木村 10分 ●16:00-16:50 ◎ピラB+ 山崎 10分 ●18:10-19:00 ◎ピラLower+ 木村 10分 ●20:00-20:50 ◎ピラUpper+ 木村
9日(火)	09:00-10:00 サウンドE 金里 ●10:40-11:40 ◇美尻 スクリーン ●12:20-13:20 AJ_下半身キレイ初級 金里 ●14:00-15:00 お腹 三浦 16:00-17:10 ★呼吸 金里 18:00-18:30 ◇くびれメイク スクリーン ●19:10-20:10 AJ_ヨガB 三浦 ●21:00-22:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラB+ 山崎 10分 11:20-12:10 ◎ピラA+ 山崎 10分 13:00-13:30 ◎ピラStretchC 山崎 10分 ●15:00-15:50 ◎ピラH&L+ 桑名 10分 ●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 桑名 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラB&A+ 桑名
10日(水)	●09:00-10:00 美脚 宮本 10:40-11:40 SP 金里 ●12:20-13:20 AJ_ヨガフローリラ 宮本 ●14:00-15:00 ヨガB 三浦 ●15:50-16:50 AJ_リラックス 宮本 17:30-18:30 下半身キレイ中級 金里 ●19:10-20:10 ◇ニノウデ スクリーン ●21:00-22:00 お腹 三浦	10分 ●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 木村 10分 11:10-12:00 ◎ピラH&L+ 木村 10分 ●14:40-15:30 ◎ピラLower+ 木村 10分 ●16:30-17:20 ◎ピラB&A+ 桑名 10分 19:50-20:20 ◎ピラRefBody 桑名 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 桑名
11日(木)	定休日	
12日(金)	09:00-10:00 ◇サウンドE スクリーン ●10:40-11:40 AJ_お腹 三浦 12:20-13:20 ◇開脚 スクリーン ●14:50-15:50 AJ_美脚 宮本 ●16:30-17:30 ヨガB 三浦 ●18:10-19:10 肩こり 桑名 19:50-20:20 ◇くびれメイク スクリーン ●21:00-22:00 AJ_ヨガビギナー 桑名	10分 ●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 木村 10分 ●11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 木村 14:00-14:30 ◎ピラRefBody 桑名 10分 ●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 金里 10分 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 金里 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラLower+ 金里
13日(土)	08:30-09:30 AJ_お腹 宮本 ●10:10-11:10 ◇骨盤 スクリーン ●11:50-12:50 AJ_ヨガフローリラ 宮本 ●13:30-14:30 AJ_ニノウデ 金里 ●15:10-16:10 AJ_美脚 宮本 ●16:50-17:50 ◇リンパリフレ スクリーン 10分 18:30-19:30 FS-P 金里	10分 ●09:00-09:50 ◎ピラB&A+ 山崎 10分 10:40-11:30 ◎ピラJumpM 山崎 10分 ●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 木村 10分 14:20-14:50 ◎ピラControlF 山崎 10分 ●17:10-18:00 ◎ピラLower+ 木村 10分 ●18:50-19:40 ◎ピラH&L+ 木村

14日(日)

Aスタジオ
- ●08:30-09:30 AJ_リラックス 桑名
- ●10:10-11:10 ◇ハーモニックBY スクリーン
- 11:50-12:50 肩こり 桑名
- ●14:00-15:00 AJ_リラックス 桑名
- 17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン
- ●18:30-19:30 AJ_ニノウデ 木村

Bスタジオ
- 10分 09:30-10:00 ◎ピラStretchC 山﨑
- 10分 ●10:50-11:40 ◎ピラB+ 山﨑
- 10分 ●12:30-13:20 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●15:40-16:30 ◎ピラUpper+ 木村
- 10分 ●17:20-18:10 ◎ピラWaist+ 山﨑

15日(月)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 AJ_ヨガビギナー 桑名
- ●10:40-11:40 AJ_お腹 宮本
- 12:20-13:20 肩こり 桑名
- ●14:00-15:00 AJ_リラックス 宮本
- ●15:50-16:50 AJ_ニノウデ 甲村
- ●17:40-18:40 ◇リンパリフレ スクリーン
- 19:20-20:20 ネイチャー 甲村
- ●21:00-22:00 AJ_美脚 甲村

Bスタジオ
- 10分 09:50-10:20 ◎ピラcore 山﨑
- 10分 ●11:10-12:00 ◎ピラB+ 山﨑
- 10分 ●14:40-15:30 ◎ピラH&L+ 木村
- 10分 ●16:30-17:20 ◎ピラWaist+ 山﨑
- 10分 ●19:40-20:30 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 木村

16日(火)

－ 臨時休業

17日(水)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 AJ_ヨガフローリラ 宮本
- 10:40-11:40 ◇開脚 スクリーン
- ●12:20-13:20 美脚 宮本
- ●15:40-16:40 AJ_リラックス 宮本
- ●17:30-18:30 ヨガB 三浦
- ●19:10-20:10 ◇ハーモニックBY スクリーン
- ●21:00-22:00 お腹 三浦

Bスタジオ
- 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 木村
- 10分 ●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 金里
- 10分 ●16:20-17:10 ◎ピラH&L+ 木村
- 10分 19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 金里
- 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラLower+ 金里

18日(木)

－ 定休日

19日(金)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン
- 11:00-12:00 SP 金里
- ●12:40-13:40 ◇美尻 スクリーン
- 14:20-15:20 サウンドA 金里
- ●16:00-17:00 AJ_リラックス 宮本
- 17:40-18:40 ◇PW初級 スクリーン
- ●19:20-20:20 AJ_ヨガフローリラ 宮本
- 21:00-22:00 ◇サウンドA スクリーン

Bスタジオ
- 10分 10:10-10:40 ◎ピラRefBody 桑名
- 10分 ●13:00-13:50 ◎ピラB&A+ 桑名
- 10分 ●18:10-19:00 ◎ピラH&L+ 桑名
- ●19:50-20:40 ◎ピラB&A+ 桑名

20日(土)

Aスタジオ
- ●08:30-09:30 ヨガB 三浦
- ●10:10-11:10 ◇骨盤 スクリーン
- ●12:00-13:00 背中美人 佐々木
- 15:40-16:40 エナジー 佐々木
- 17:20-17:50 ◇くびれメイク スクリーン
- ●18:40-19:40 AJ_上半身スッキリ初級 佐々木

Bスタジオ
- 10分 ●09:00-09:50 ◎ピラUpper+ 木村
- 10分 ●10:40-11:30 ◎ピラH&L+ 木村
- 10分 ●12:40-13:30 ◎ピラWaist+ 山﨑
- 10分 ●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●17:10-18:00 ◎ピラB&A+ 山﨑
- 10分 19:00-19:30 ◎ピラStretchC 山﨑

21日(日)

Aスタジオ
- 10分 08:30-09:30 FS-B 金里
- ●10:10-11:10 ホットピラ 金里
- ●11:50-12:50 ◇ニノウデ スクリーン
- ●13:30-14:30 ヨガB 三浦
- 15:10-16:10 ◇PW初級 スクリーン
- ●16:50-17:50 お腹 三浦
- 18:40-19:40 ヨガB 三浦

Bスタジオ
- 10分 ●09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 木村
- 10分 ●10:40-11:30 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 桑名
- 10分 ●14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 木村
- 10分 15:40-16:10 ◎ピラRefBody 桑名
- 10分 ●17:30-18:20 ◎ピラH&L+ 桑名

22日(月)

Aスタジオ
- 09:00-10:00 サウンドA 佐藤
- ●10:40-11:40 リンパリフレッシュ 佐藤
- 12:20-13:20 ◇呼吸で流れる スクリーン
- 17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン
- ●18:30-19:30 AJ_骨盤 金里
- ●21:00-22:00 AJ_下半身キレイ初級 金里

Bスタジオ
- 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●11:10-12:00 ◎ピラUpper+ 木村
- 10分 14:00-14:30 ◎ピラControlF 山﨑
- 10分 ●15:40-16:30 ◎ピラB+ 山﨑
- 10分 ●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 木村
- 10分 20:00-20:30 ◎ピラcore 山﨑
- 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラWaist+ 山﨑

23日(火)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 お腹 三浦
- 10:40-11:40 ◇サウンドE スクリーン
- ●12:20-13:20 ヨガB 三浦
- ●14:10-15:10 美脚 宮本
- ●16:00-17:00 ◇ホットピラ スクリーン
- ●17:40-18:40 AJ_ヨガフローリラ 宮本
- 19:20-20:20 ◇開脚 スクリーン
- ●21:00-22:00 AJ_リラックス 宮本

Bスタジオ
- 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラB&A+ 桑名
- 10分 11:30-12:00 ◎ピラRefBody 桑名
- 10分 ●12:50-13:40 ◎ピラLower+ 桑名
- 10分 16:50-17:20 ◎ピラBackStyle 山﨑
- 10分 ●19:40-20:30 ◎ピラWaist+ 山﨑
- 10分 21:30-22:00 ◎ピラControlF 山﨑

24日(水)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 ◇ネイチャー スクリーン
- 10:50-11:50 ヨガB 三浦
- ●12:30-13:30 お腹 三浦
- ●16:00-17:00 お腹 三浦
- 17:40-18:40 ヨガフローB 原田
- ●19:20-20:20 ◇ハーモニックBY スクリーン
- ●21:00-22:00 AJ_リンパリフレ 原田

Bスタジオ
- 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 金里
- 10分 ●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 金里
- 10分 ●14:50-15:40 ◎ピラH&L+ 木村
- ●18:10-19:00 ◎ピラLower+ 木村
- 10分 ●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 木村

25日(木)

－ 定休日

26日(金)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 AJ_ニノウデ 木村
- 10:40-11:40 ◇PW上級 スクリーン
- ●12:20-13:20 睡眠 木村
- ●14:00-15:00 AJ_ヨガフローリラ 宮本
- ●15:40-16:40 AJ_リンパリフレ 木村
- 17:40-18:40 ◇PW初級 スクリーン
- ●19:20-20:20 AJ_美脚 宮本
- ●21:00-22:00 ◇ホットピラ スクリーン

Bスタジオ
- 10分 ●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 桑名
- 10分 ●11:20-12:10 ◎ピラLower+ 桑名
- 10分 13:10-13:40 ◎ピラRefBody 桑名
- 10分 ●16:20-17:10 ◎ピラWaist+ 山﨑
- 10分 20:00-20:30 ◎ピラHipLine 山﨑
- 10分 21:20-22:10 ◎ピラA+ 山﨑

27日(土)

Aスタジオ
- ●08:30-09:30 ﾖｶﾞB 三浦
- ●10:10-11:10 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン
- ●11:50-12:50 AJ_お腹 三浦
- 13:30-14:45 ◇MYB スクリーン
- ●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 宮本
- 17:10-17:40 ◇くびれメイク スクリーン
- ●18:30-19:30 AJ_お腹 宮本

Bスタジオ
- 10分 / 09:00-09:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 桑名
- 10分 / ●10:40-11:30 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 桑名
- 10分 / ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金里
- 10分 / ●14:20-15:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 桑名
- 10分 / ●16:00-16:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金里
- 10分 / ●17:50-18:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金里

28日(日)

Aスタジオ
- 08:30-09:00 ◇くびれメイク スクリーン
- ●10:10-11:10 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 桑名
- ●11:50-12:50 AJ_ﾖｶﾞB 三浦
- ●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 桑名
- ●15:10-16:10 お腹 三浦
- ●16:50-17:50 ◇美脚 スクリーン
- ●18:30-19:30 AJ_ﾖｶﾞB 三浦

Bスタジオ
- 10分 / ●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗB+ 山﨑
- 10分 / 11:00-11:30 ◎ﾋﾟﾗControlF 山﨑
- 10分 / ●12:20-13:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 木村
- 10分 / 14:20-14:50 ◎ﾋﾟﾗStretchC 山﨑
- 10分 / 17:20-18:10 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 木村
- 10分 / ●18:50-19:40 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 木村

29日(月)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 お腹 三浦
- ●10:40-11:40 美脚 宮本
- 12:20-13:20 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン
- ●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 宮本
- ●16:00-17:00 AJ_ﾖｶﾞB 三浦
- ●17:40-18:40 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 金里
- ●19:20-20:20 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 宮本
- 21:00-22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン

Bスタジオ
- 10分 / ●09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金里
- 10分 / ●11:10-12:00 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金里
- 10分 / ●14:50-15:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 木村
- 10分 / ●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 木村
- 10分 / 19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗH&L+ 木村
- 10分 / ●21:20-22:10 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 木村

30日(火)

Aスタジオ
- ●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞB 三浦
- ●10:40-11:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 宮本
- 12:20-13:20 お腹 三浦
- ●17:40-18:40 睡眠 木村
- 19:20-20:20 ◇美尻 スクリーン
- 21:00-22:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 木村

Bスタジオ
- 10分 / 09:30-10:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 金里
- 10分 / ●11:10-12:00 ◎ﾋﾟﾗLower+ 金里
- 10分 / 12:40-13:10 ◎ﾋﾟﾗStretchC 山﨑
- 10分 / 18:00-18:30 ◎ﾋﾟﾗRefBody 桑名
- 10分 / ●19:50-20:40 ◎ﾋﾟﾗB&A+ 桑名

【通常レッスン】

強度		レッスン名	時間
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	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
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	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	ﾖｶﾞB	ヨガベーシック	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
2.5	ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	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	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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	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】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	下半身ｷﾚｲ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度		レッスン名	時間
2	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70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	◇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	◇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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	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】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ﾋﾟﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾟﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾟﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾟﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾟﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾟﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾟﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾟﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾟﾗControlF	Control Flow	30分
4	◎ﾋﾟﾗA+	Advance+	50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(日)	12:00-13:00	3	体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
8(月)	12:20-13:20	1.5	旧マスター　～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド	金里莉奈
10(水)	10:40-11:40	3	体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
19(金)	11:00-12:00	1.5	旧マスター　～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド	金里莉奈

◎ … 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