2026年11月レッスンスケジュール LAVA 和歌山店(全スタジオ:女性専用)

※2026年11月23日02:04 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)	
	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	Aスタジオ	Bスタジオ
															10分	10分	10分							
	09:30–10:30 開脚 中村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷	09:30–10:30 AMY 谷	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	09:30–10:30 AMY 谷	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	09:30–10:30 お腹 中村	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	09:30–10:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 友永	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 谷	09:30–10:30 AMY 谷	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	09:30–10:30 PW中級 北原	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	09:30–10:30 ﾈｲﾁｬｰ 友永	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	09:30–10:30 肩こり 谷	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷	●09:30–10:30 ウォームビラ 宮本	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村
													10分		10分	10分		10分						
	11:10–12:10 ﾈｲﾁｬｰ 友永	●11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	11:10–12:10 骨盤 中村	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷	11:10–12:10 ウォームビラ 宮本	●11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	11:10–12:10 ﾈｲﾁｬｰ 友永	●11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	11:10–12:10 ﾖｶﾞB 平井	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	11:10–12:10 睡眠 中村	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	11:10–12:10 ウォームビラ 宮本	●11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	11:10–12:10 上半身ｽｯｷﾘ初級 友永	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷	●11:10–12:10 ﾖｶﾞB 中家	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●11:10–12:10 美尻 中家	11:40–12:10 ◎ﾋﾞﾗcore 谷	●11:10–12:10 ◇骨盤 スクリーン	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	11:10–12:25 ◇MYB スクリーン	●11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井
															10分	10分								
	●12:50–13:50 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 谷	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	12:50–13:50 ｼﾞｮｲﾌﾙ 友永	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平井	12:50–13:50 肩こり 谷	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	●12:50–13:50 美尻 前田	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	12:50–13:50 AMY 谷	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	●12:50–13:50 美尻 前田	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平井	12:50–13:50 SP 谷	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	12:50–13:50 ﾘﾗｯｸｽ 北原	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●12:50–13:50 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	12:50–13:50 PW中級 北原	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平井	●12:50–13:50 ﾈｲﾁｬｰ 友永	12:50–13:20 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 谷	●12:50–13:50 ◇骨盤 スクリーン	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
														10分	10分	10分								
	14:40–15:40 ｴﾅｼﾞｰ 谷	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	14:40–15:40 ﾆﾉｳﾃﾞ 谷	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	●14:40–15:40 美尻 中家	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	●14:40–15:40 ﾖｶﾞB 中家	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●14:40–15:40 美尻 中家	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井	14:40–15:40 ｴﾅｼﾞｰ 谷	●14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	●14:40–15:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗA+ 平井	14:40–15:40 ﾈｲﾁｬｰ 友永	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平井	●14:40–15:40 ウォームビラ 宮本	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	14:40–15:40 ﾖｶﾞB 中家	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●14:40–15:40 美尻 中家	14:40–15:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	14:40–15:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 北原	14:40–15:10 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井
															10分	10分								
	16:40–17:40 ﾘﾗｯｸｽ 北原	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	●16:40–17:40 美尻 前田	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●16:40–17:40 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	16:40–17:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷	16:40–17:40 ウォームビラ 宮本	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	16:40–17:40 肩こり 谷	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	16:40–17:40 ﾖｶﾞB 中家	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	16:40–17:40 PW初級 北原	17:10–17:40 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井	16:40–17:40 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 谷	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	●16:40–17:40 美律 中村	16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	●16:40–17:40 ◇お腹 スクリーン	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村	16:40–17:40 ｴﾅｼﾞｰ 谷	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	●16:40–17:40 ﾘﾗｯｸｽ 北原	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
															10分	10分								
	●18:20–19:20 ﾖｶﾞB 中家	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	18:20–19:20 睡眠 中村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗA+ 平井	18:20–19:20 開脚 中村	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	18:20–19:20 PW初級 北原	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗcore 中村	18:20–19:20 ﾖｶﾞB 中家	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●18:20–19:20 美尻 中家	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	18:20–19:20 骨盤 中村	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●18:20–19:20 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井	●18:20–19:20 美尻 中家	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 友永	●18:25–19:25 ﾘﾗｯｸｽ 北原	18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●18:20–19:20 ﾖｶﾞB 中家	●18:20–19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	●18:20–19:20 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	18:20–18:50 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井
															10分	10分								
	20:00–21:00 美脚 北原	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	20:00–21:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 北原	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	20:00–21:00 ﾖｶﾞB 中家	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	●20:00–21:00 美尻 中家	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	20:00–21:00 美脚 北原	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	20:00–21:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 友永	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	20:00–21:00 リンパリフレッシュ 北原	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平井	20:00–21:00 ｴﾅｼﾞｰ 谷	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	●20:00–21:00 ◇お腹 スクリーン	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村	●20:00–21:00 ウォームビラ 宮本	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	●20:00–21:00 ◇美脚 スクリーン	20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●20:00–21:00 リンパリフレッシュ 北原	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井

13日(金)		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)	
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	Aスタジオ	Bスタジオ
09:30–10:30 SP 谷		●09:30–10:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷	●09:30–10:30 ﾖｶﾞﾋﾟｷﾅｰ 前田	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	●09:30–10:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	10分 ●09:30–10:30 美脚 北原	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 平井	10分 ●09:30–10:30 骨盤 中村	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	10分 09:30–10:30 PW中級 北原	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	10分 09:30–10:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	10分 ●09:30–10:30 美尻 中家	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 平井	10分 ●09:30–10:30 ﾖｶﾞB 平井	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	10分 09:30–10:30 下半身ｷﾚｲ中級 友永	10分 ●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	10分 ●09:30–10:30 ﾖｶﾞB 平井	10分 09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗcore 谷
		11:10–12:10 ｴﾅｼﾞｰ 谷	11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●11:00–12:00 ◇お腹 スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●11:00–12:00 美尻 中家	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	●11:00–12:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	●11:00–12:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	●11:00–12:00 美脚 北原	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	11:00–12:00 下半身ｷﾚｲ中級 友永	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●11:00–12:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	11:00–11:45 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●11:00–12:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	●11:00–12:00 美尻 中家	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 谷
		●12:50–13:50 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●12:50–13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●12:30–13:30 美尻 中家	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	10分 ●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾟｷﾅｰ 前田	10分 13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井	10分 12:30–13:30 PW中級 北原	10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	10分 ●12:30–13:30 美脚 北原	10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村	10分 ●12:30–13:30 ◇リンﾊﾟﾘフレ スクリーン	10分 12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	10分 ●12:30–13:30 ﾖｶﾞﾋﾟｷﾅｰ 前田	10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	10分 ●12:30–13:30 ﾖｶﾞB 中家	10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	10分 ●12:30–13:30 美尻 前田	10分 13:00–13:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井	10分 ●12:30–13:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ	10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	10分 ●12:30–13:30 ◇美脚 スクリーン	10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井
		●14:40–15:40 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 北原	15:10–15:40 ◎ﾋﾞﾗcore 谷	14:00–15:00 SP 西本	●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	10分 14:00–15:00 開脚 中村	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	10分 ●14:00–15:00 ﾖｶﾞB 中家	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	10分 ●14:00–15:00 ◇お腹 スクリーン		10分 ●14:00–15:00 美尻 中家	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村	10分 14:00–15:15 ◇MYB スクリーン	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	10分 ●14:00–15:00 ﾈｲﾁｬｰ 友永	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	10分 ●14:00–15:00 ｳｫｰﾑﾋﾞﾗ 宮本	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	10分 ●14:00–15:00 ﾘﾗｯｸｽ 北原	10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	10分 ●14:00–15:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 友永	10分 14:00–14:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 谷
		16:40–17:40 ｳｫｰﾑﾋﾞﾗ 宮本	●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村	15:20–16:35 MYB 西本	●15:20–16:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田		10分 ●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	10分 ●15:30–16:30 ｳｫｰﾑﾋﾞﾗ 宮本	10分 ●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	10分 ●15:30–16:30 ﾘﾗｯｸｽ 北原	10分 ●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	10分 15:30–16:30 ◇呼吸で流れる スクリーン			10分 ●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 中家		10分 ●15:30–16:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	10分 ●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	10分 15:30–16:30 ◇PW上級 スクリーン		10分 ●15:30–16:30 ◇お腹 スクリーン	10分 ●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 平井
				10分 ●17:00–18:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	10分 17:00–18:00 ◇PW上級 スクリーン	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 中村	10分 ●17:00–18:00 美尻 中家	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	10分 ●17:00–18:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	10分 ●17:00–18:00 ﾖｶﾞB 中家	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	10分 ●17:00–18:00 美尻 前田	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	10分 17:00–18:00 PW中級 北原	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	10分 ●17:00–18:00 美律 中村		10分 ●17:00–18:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	10分 ●17:00–18:00 ﾖｶﾞB 中家	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中村
		18:20–19:20 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 北原	18:50–19:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	●18:30–19:30 ﾖｶﾞB 中家	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	10分 ●18:30–19:30 ﾖｶﾞB 中家	10分 18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井	10分 ●18:30–19:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	10分 18:30–19:30 ｼｮｲﾌﾙ 友永	10分 18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	10分 18:30–19:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分 18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗA+ 平井	10分 ●18:30–19:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	10分 ●18:30–19:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北原	10分 ●18:30–19:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村	10分 18:30–19:30 PW中級 北原	10分 ●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	10分 ●18:30–19:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	10分 ●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永
		●20:00–21:00 ◇お腹 スクリーン	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	●20:00–21:00 ﾈｲﾁｬｰ 友永	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●20:00–21:00 ◇美脚 スクリーン	10分 ●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中村	10分 ●20:00–21:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 友永	10分 ●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	10分 ●20:00–21:00 ﾖｶﾞﾋﾟｷﾅｰ 前田	10分 ●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	10分 ●20:00–21:00 美尻 中家	10分 ●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 平井	20:00–20:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン	10分 ●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	20:00–20:45 ◇爽快ｱｸﾃｨﾌﾞ スクリーン	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●20:00–21:00 睡眠 中村	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●20:00–21:00 美脚 北原	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	20:00–21:00 下半身ｷﾚｲ中級 友永	●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中村

25日(水)		26日(木)		27日(金)	28日(土)		29日(日)		30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
		10分	10分		10分	10分	10分	10分		
●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 谷	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	08:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 中村		09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 北原	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	●09:30-10:30 美尻 中家	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田	09:30-10:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
		10分			10分		10分	10分	10分	10分
11:00-12:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷	●11:00-12:00 美律 中村	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		●11:00-12:00 ◇お腹 スクリーン	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北原	●11:00-12:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	11:00-11:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 谷	11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 北原	11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗA+ 平井
			10分			10分	10分	10分	10分	10分
12:30-13:30 AMY 谷	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●12:30-13:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田		●12:30-13:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 中家	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 北原	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田
					10分	10分	10分	10分		
●14:00-15:00 美脚 北原			●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		●14:00-15:00 ウォームピラ 宮本	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	●14:00-15:00 ◇骨盤 スクリーン	14:00-14:30 ◎ﾋﾞﾗcore 谷	14:00-14:45 ◇爽快アクティブ スクリーン	14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
			10分		10分	10分	10分		10分	
●15:30-16:30 ◇骨盤 スクリーン	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●15:30-16:30 ◇ﾆﾉｳﾃﾞ スクリーン	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井		●15:30-16:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 友永	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 平井	●15:30-16:30 美尻 中家		15:30-16:30 PW中級 北原	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
		10分	10分		10分		10分	10分	10分	10分
●17:00-18:00 美尻 中家	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 北原	●17:00-18:00 ウォームピラ 宮本	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永		●17:00-18:00 ﾖｶﾞB 中家	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●17:00-18:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 谷	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 友永	17:00-18:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 前田	17:00-17:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井
		10分	10分		10分	10分	10分	10分		10分
●18:30-19:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗcore 谷	18:30-19:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 友永	18:30-19:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井		18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井	●18:30-19:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前田	18:30-19:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 前田
		10分	10分		10分		10分	10分		
●20:00-21:00 ﾖｶﾞB 中家	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 北原	●20:00-21:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 友永	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 平井		●20:00-21:00 美尻 中家	10分 20:30-21:00 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 平井	20:00-21:00 ｴﾅｼﾞｰ 谷	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 友永	20:00-20:30 ◇サクッと滝汗 スクリーン	20:00-20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 平井

【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	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	ウォームピラ	ウォームピラティス	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	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
2.5	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	ﾈｲﾁｬｰ	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	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	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	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	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	エナジーヨガ	60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	◇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	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	60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	◇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	◇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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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
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
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分

強度	レッスン名		時間
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
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分

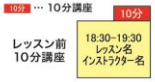
【SP:特別レッスン】

=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(土)	12:50-13:50	2.5	体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
13(金)	09:30-10:30	3	知るともっと楽しい！なんとなくから卒業！　ピラティス3時間	谷咲織
15(日)	14:00-15:00	3.5	BODY CONTROL YOGA?コア?	西本真衣美

◎ … 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