2026年9月レッスンスケジュール LAVA イオンタウン君津店(全スタジオ:女性専用)

※2026年09月28日02:00 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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	12日(土)		13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	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		08:00–09:00 ◇開脚 スクリーン	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中川	●08:00–09:00 ﾖｶﾞB 石崎	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 星野										08:00–09:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 秋本	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 青野	●08:00–09:00 肩こり 青野	●08:00–08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中川
	09:00–10:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川	09:00–10:00 ﾖｶﾞB 石崎	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中川	●09:00–10:00 美尻 石崎	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 星野				09:30–10:30 AJ_美尻 石崎	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 星野	●09:00–10:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 竹山	09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中川	●09:00–10:00 背中美人 西出	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中川	●09:00–10:00 ﾖｶﾞB 石崎	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 西出	09:00–10:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出		●09:30–10:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 青野	09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中川	09:30–10:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 青野	●09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中川
	10:45–11:45 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中川	●10:45–11:45 美尻 石崎	10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中川	10:30–11:30 ◇AMY スクリーン	●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星野		●11:00–12:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 11:30–12:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中川	●11:00–12:00 ﾖｶﾞB 石崎	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星野	10分 10:30–11:30 上半身ｽｯｷﾘ中級 竹山	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中川	10:30–11:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 西出	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中川	10:30–11:30 AJ_骨盤 西出	10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星野	●10:45–11:45 AJ_美尻 石崎	●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 西出	●11:00–12:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 青野	●11:00–12:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 青野	11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中川
	10分 12:30–13:30 コアフロー 星野	10分 12:30–13:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中川	12:30–13:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 石崎	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 星野						●12:00–13:00 ﾖｶﾞB 石崎	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川	12:00–13:00 AJ_PW初級 西出	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川	12:00–13:00 AJ_美尻 石崎	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 星野	12:30–13:30 ﾘﾗｯｸｽ 西出	●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星野				
	●14:15–15:15 AJ_ﾊｰﾓﾆｯｸBY 星野	●14:15–15:05 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 青野						●14:00–15:00 ﾘﾗｯｸｽ 青野				13:30–14:30 AJ_美尻 石崎						●14:15–15:15 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 星野					
	●16:00–17:00 肩こり 青野			●16:00–16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本	●16:00–17:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			●15:30–16:30 ﾖｶﾞB 石崎	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 青野	10分 15:30–16:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 西出	10分 15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 青野			●16:00–17:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン					●15:30–16:30 ◇お腹 スクリーン	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中川	●15:30–16:30 AJ_美尻 石崎	●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出
		17:30–18:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西出	17:30–18:30 ﾈｲﾁｬｰ 中川	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本	●17:30–18:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 秋本	●17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出		●17:00–18:00 AJ_美尻 石崎	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中川	●17:00–18:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 西出	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青野	10分 ●17:30–18:30 AJ_美尻 石崎	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星野	17:30–18:30 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 青野	18:00–19:00 ﾎｯﾄﾋﾗ 中川	18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 青野	10分 17:30–18:30 コアフロー 星野	17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川	17:00–18:00 ｻｳﾝﾄﾞA 高橋	●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川	●17:00–18:00 ﾖｶﾞB 石崎	17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西出
	10分 19:00–20:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 西出	●19:00–20:00 ﾘﾗｯｸｽ 青野	19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本	●19:15–20:15 美尻 石崎	●19:15–20:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 西出		10分 ●18:30–19:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 青野	18:30–19:30 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 青野	●19:00–20:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 星野	●19:00–20:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 中川	●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 青野	●19:30–20:30 肩こり 青野	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本	●19:00–20:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	10分 19:00–19:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中川	●18:30–19:30 美脚 高橋	10分 18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中川	18:30–19:30 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 西出
	20:30–21:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 西出	●20:30–21:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		21:00–22:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	21:00–21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 西出						20:30–21:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 星野	20:30–21:30 ◇PW初級 スクリーン	●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 青野		●21:00–22:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 中川	●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本	20:30–21:30 ◇呼吸で流れる スクリーン				

日付	Aスタジオ	Bスタジオ
14日(月)	臨時休業	–
15日(火)	09:00-10:00 ◇AMY スクリーン ●10:45-11:45 ◇お腹 スクリーン 12:30-13:30 ◇サウンドE スクリーン ●14:15-15:15 ◇リラックス スクリーン ●17:30-18:30 美尻 石崎 ●19:00-20:00 ヨガB 石崎 20:30-21:30 AJ_美尻 石崎	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 星野 11:15-11:45 ◎ピラRefCore 星野 12:30-13:20 ◎ピラUpper+ 星野 ●17:30-18:20 ◎ピラB+ 西出 ●19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 西出 ●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 西出
16日(水)	09:00-10:00 ホットピラ 中川 10:45-11:45 ◇リンパリフレ スクリーン ●12:30-13:30 AJ_骨盤 秋本 ●17:30-18:30 ◇ヨガフローリラ スクリーン ●19:00-20:00 ◇ネイチャー スクリーン 20:30-21:30 ◇開脚 スクリーン	●10:45-11:35 ◎ピラWaist+ 中川 10分 13:00-13:30 ◎ピラChestSR 中川 10分 18:00-18:30 ◎ピラRefCore 青野 ●19:00-19:50 ◎ピラLower+ 星野 10分 20:30-21:20 ◎ピラJumpM 星野
17日(木)	10分 ●09:00-10:00 AJ_上半身スッキリ初級 西出 10分 10:30-11:30 エナジー 竹山 ●12:00-13:00 AJ_リラックス 西出 10分 14:30-15:30 FS-P 竹山 ●16:00-17:00 ◇ネイチャー スクリーン ●17:30-18:30 ヨガB 石崎 ●19:00-20:00 AJ_美尻 石崎 20:30-21:00 ◇くびれメイク スクリーン	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 青野 ●10:30-11:20 ◎ピラB+ 青野 12:00-12:50 ◎ピラB&A+ 青野 ●16:00-16:50 ◎ピラLower+ 中川 17:30-18:20 ◎ピラWaist+ 中川
18日(金)	●09:00-10:00 ハーモニックBY 星野 ●10:30-11:30 AJ_ニノウデ 星野 12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン ●17:30-18:30 AJ_美尻 石崎 ●19:00-20:00 ヨガB 石崎 ●20:30-21:30 AJ_美尻 石崎	●09:00-09:50 ◎ピラLower+ 秋本 ●10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 秋本 ●12:00-12:50 ◎ピラLower+ 秋本 17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 西出 ●19:00-19:50 ◎ピラUpper+ 西出 20:30-21:20 ◎ピラB+ 西出
19日(土)	●08:00-09:00 ◇リンパリフレ スクリーン ●09:45-10:45 ◇下半身キレイ初級 スクリーン 11:30-12:40 ヨガフローA 月森 ●15:30-16:30 ハーモニックBY 星野 10分 17:00-18:00 コアフロー 星野 18:30-19:30 ◇リンパリフレ スクリーン	●09:45-10:35 ◎ピラH&L+ 中川 ●11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 中川 10分 ●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 秋本 ●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 秋本 ●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 秋本
20日(日)	●08:00-09:00 ヨガB 石崎 ●09:30-10:30 AJ_美尻 石崎 ●11:00-12:00 背中美人 西出 ●14:00-15:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン ●15:30-16:30 ネイチャー 秋本 ●17:00-18:00 AJ_リラックス 秋本 18:30-19:30 ◇開脚 スクリーン	10分 08:00-08:50 ◎ピラB&A+ 西出 ●09:30-10:20 ◎ピラB+ 西出 10分 ●14:00-14:50 ◎ピラLower+ 秋本 ●15:30-16:20 ◎ピラB+ 星野 10分 17:00-17:50 ◎ピラJumpM 星野 ●18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 星野
21日(月)	●08:00-09:00 ネイチャー 中川 ●09:30-10:30 AJ_下半身キレイ初級 中川 11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●08:00-08:50 ◎ピラLower+ 西出 ●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 西出 ●11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 西出
22日(火)	●15:30-16:30 AJ_美尻 石崎 ●17:00-18:00 ヨガB 石崎 ●18:30-19:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	15:30-16:20 ◎ピラB&A+ 鈴木 ●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 鈴木 18:30-19:00 ◎ピラHipLine 鈴木
23日(水)	●08:00-09:00 AJ_ヨガビギナー 青野 ●09:30-10:30 AJ_リラックス 青野 10分 11:00-12:00 FS-B 青野 ●15:30-16:30 ◇リンパリフレ スクリーン 17:00-18:00 AJ_美尻 石崎 ●18:30-19:30 ヨガB 石崎	●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 秋本 ●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 秋本 11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 秋本 16:00-16:30 ◎ピラRefCore 星野 ●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 星野 ●18:30-19:20 ◎ピラB+ 星野
24日(木)	09:00-10:00 ◇エナジー スクリーン 10:30-11:30 ネイチャー 中川 12:00-13:00 ◇リンパリフレ スクリーン ●17:30-18:30 ヨガB 石崎 ●19:00-20:00 AJ_美尻 石崎 20:30-21:00 ◇くびれメイク スクリーン	●09:00-09:50 ◎ピラH&L+ 青野 11:00-11:30 ◎ピラRefCore 青野 ●12:00-12:50 ◎ピラLower+ 秋本 ●13:30-14:20 ◎ピラUpper+ 秋本 10分 17:30-18:00 ◎ピラChestSR 中川 ●19:00-19:50 ◎ピラWaist+ 中川
25日(金)	定休日	–
26日(土)	●08:00-09:00 お腹 秋本 10分 ●09:30-10:30 AJ_上半身スッキリ初級 秋本 ●11:00-12:00 AJ_ヨガフローリラ 秋本 14:00-15:00 ◇リラックス スクリーン 15:30-16:30 ホットピラ 中川 ●17:00-18:00 AJ_下半身キレイ初級 中川 ●18:30-19:30 ◇ヨガビギナー スクリーン	●08:00-08:50 ◎ピラWaist+ 青野 ●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 青野 11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 青野 ●15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 鈴木 ●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 鈴木 18:30-19:20 ◎ピラB&A+ 中川

27日(日)		28日(月)		29日(火)		30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
●08:00-09:00 ﾖｶﾞB 石崎	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 星野						
09:30-10:30 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 星野	●09:00-10:00 ﾎｯﾄﾋﾟﾗ 中川	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本	09:00-10:00 ﾖｶﾞB 石崎	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中川	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	09:30-10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 青野
●11:00-12:00 美尻 石崎	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 青野	●10:30-11:30 ﾖｶﾞB 石崎	●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川	●10:45-11:45 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 中川	●10:45-11:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 鈴木	●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青野
12:30-13:30 コアフロー 星野		12:00-13:00 AJ_美尻 石崎	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本	●12:30-13:30 ﾈｲﾁｬｰ 中川		●12:30-13:30 Dﾃﾞﾄｯｸｽ 鈴木	●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本
15:30-16:30 背中美人 鈴木	●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 青野			●16:00-17:00 AJ_お腹 秋本			●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本
●17:00-18:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 秋本	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 青野			●17:30-18:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 西出	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗJumpM 星野	●17:30-18:30 AJ_美尻 石崎	17:30-18:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中川
●18:30-19:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 鈴木	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 秋本	10分 18:00-19:00 コアフロー 星野	18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 鈴木	19:00-20:00 ｻｳﾝﾄﾞA 西出	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 秋本	19:00-20:00 ﾖｶﾞB 石崎	10分 19:00-19:30 ◎ﾋﾞﾗChestSR 中川
		●19:30-20:30 背中美人 鈴木	19:30-20:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 青野				
		●21:00-22:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 青野	●20:30-21:30 AJ_骨盤 西出	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 星野	20:30-21:00 ◇くびれメイク スクリーン	20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中川

【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	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	Dﾃﾞﾄｯｸｽ	デジタルデトックスヨガ	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	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
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	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_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_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
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分
4	コアフロー	コアフローヨガ	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	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	◇ﾘﾗｯｸｽ	【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ｼﾞｮｲﾌﾙ	【スクリーン】ジョイフルヨガ	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ChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	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
30(水)	14:30-15:30	2	わくわくチャレンジ！インストラクター体験会！	青野稀菜

◎ … 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