2025年12月レッスンスケジュール LAVA フレスポ越前店(全スタジオ:女性専用)

※2025年12月29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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)	5日(金)		6日(土)		7日(日)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)	12日(金)		13日(土)	
	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
										08:00-09:00 ◇PW初級 スクリーン	10分	●08:00-09:00 美律 山内	10分	10分	10分	10分	10分	10分	10分		10分	10分	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島	
	09:00-10:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分	●09:00-10:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 徳丸	10分	09:00-10:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分		●09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	10分		●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	10分	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸		●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		10分	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島	10分	●09:00-10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山内	10分
		●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内			●09:55-10:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島	●10:00-11:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 中野	10分	●10:00-11:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分	10:00-11:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 永宮	10分	●10:00-11:00 AJ_美尻 中野		10:00-11:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分		●10:00-11:00 肩こり 永宮	10分		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野
	●11:00-12:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分	11:00-12:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン	10分	11:00-12:00 睡眠 徳丸	10分		11:00-12:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 中野	10分		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内	10分	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野	10分		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		11:00-12:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分
		●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸		●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内			●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島	●12:00-13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分	12:00-13:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 中野		●12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分	12:00-13:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 徳丸		●12:00-13:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 徳丸	10分		●12:00-13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン			●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島
	●13:00-14:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 野地	10分	●13:00-14:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン	10分	●13:00-14:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分		●13:00-14:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分	10分	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		10分		●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島				●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地			10分	●13:00-14:00 AJ_美尻 中野	10分
		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島	定休日		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	●14:00-15:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 徳丸			●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸	●14:00-15:00 肩こり 永宮						定休日		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内
	●15:00-16:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン				●15:00-16:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 徳丸	10分					10分	●15:00-16:00 AJ_美尻 山内						●15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 野地			15:00-16:00 AJ_PW初級 永宮		●15:00-16:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	
			16:00-17:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 中野			10分		10分	●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞB 徳丸		10分		10分						10分			10分		
		●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内									●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸						●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島			●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		
		10分		10分					10分	10分														10分
		●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島					●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野	●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中野		17:00-18:00 ◇骨盤 スクリーン		●17:00-18:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン				●17:00-18:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン			●17:00-18:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 野地			●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内
	●18:00-19:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 中野	10分	●18:00-19:00 AJ_お腹 中野	10分	●18:00-19:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分		●18:00-19:00 ◇美尻 スクリーン	10分		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		●17:30-18:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 野地	10分	●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	10分		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	10分	●18:00-19:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 中野	
		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸			●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地					19:00-20:00 AJ_美脚 山内			●19:15-20:15 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		19:00-20:00 AJ_PW初級 野地			19:00-20:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン		
	●20:00-21:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 山内	10分	●20:00-21:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分	●20:00-21:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 野地	10分		●20:00-21:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分		●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島				10分		●19:50-20:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島			10分	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内		
		●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野		●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島			●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸					●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン			●21:00-22:00 睡眠 野地				●21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン			●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 中野		

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25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	－
	10分																					
	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地											●08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 山内	10分	08:00-09:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン	10分		10分				10分	
●09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン	10分	09:00-10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分	●09:00-10:00 背中美人 渡辺	10分	09:00-10:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	10分		09:00-10:00 SP 徳丸	●09:00-10:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 野地	10分		●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸	10分	●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野	10分		●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島	
	●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 徳丸		●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内		●10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内				10:00-10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島	10:00-11:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分	●10:00-11:00 AJ_美尻 中野	10分	10:00-11:00 ◇開脚 スクリーン	10分	●10:00-11:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分	10:15-11:15 AJ_お腹 中野		
●11:00-12:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 山内	10分	●11:00-12:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 中野	10分	●11:00-12:00 ◇お腹 スクリーン		●11:00-12:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 野地				●11:00-12:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン	10分	10分	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	10分	●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島	
	12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野		●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野				●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	●12:00-13:00 睡眠 徳丸	10分	●12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分	●12:00-13:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 徳丸		●12:00-13:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 中野	10分		10分		
13:00-14:00 ◇お腹 スクリーン	10分	●13:00-14:00 ◇骨盤 スクリーン	10分	13:00-14:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 渡辺	10分	●13:00-14:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン				●13:00-14:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 太田	10分		●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島			
	●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内						●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		10分	●14:00-15:00 美律 山内		14:00-15:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン							定休日
		●15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞB 徳丸					●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内					●15:00-16:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 野地	10分				10分	●15:15-16:15 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン					
●16:00-17:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分				10分	●16:00-17:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 野地	10分			16:00-17:00 ｻｳﾝﾄﾞE 太田	10分		●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	10分	●15:45-16:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島						
	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸				●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野	●17:00-18:00 ◇お腹 スクリーン	10分	●17:00-18:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分	●17:00-18:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分	●17:00-18:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 野地	10分	●17:30-18:30 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン		
●18:00-19:00 AJ_美脚 山内		18:00-19:00 AJ_PW初級 野地	10分	18:00-19:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分	18:00-19:00 ◇開脚 スクリーン	10分			●18:00-19:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 太田	10分		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島			●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	
			19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地		19:00-20:00 SP 徳丸		●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸					19:00-20:00 AJ_PW初級 野地	10分		19:00-20:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分		10分 ●19:15-20:15 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 徳丸		
		●20:00-21:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 野地	10分	20:00-21:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分	●20:00-21:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 中野	10分			20:00-21:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分						●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	10分	●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸			●20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	
			●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 濵島		●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 濵島		●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 徳丸				●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野					●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン			●21:00-22:00 AJ_美脚 野地		21:00-22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞE スクリーン		

26日(金)		27日(土)		28日(日)		29日(月)	30日(火)	31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	－	－	－
			10分		10分	臨時休業	臨時休業	臨時休業
			●08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山内		●08:00-08:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野地			
	10分							
	●09:00-09:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 徳丸	●09:15-10:15 ◇骨盤 スクリーン		10分 ●09:15-10:15 AJ_美尻 徳丸				
●10:00-11:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン			●10:15-11:05 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野		●10:15-11:05 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野			
	10分		10分		10分			
	●11:00-11:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山内	11:30-12:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 徳丸		●11:30-12:30 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン				
10分 ●12:00-13:00 AJ_美尻 徳丸			10分		10分			
			●12:30-13:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山内		12:30-13:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 野地			
	10分							
	●13:30-14:20 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 濵島	●13:45-14:45 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		●13:45-14:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 福島				
10分 ●14:30-15:30 美律 山内			●14:45-15:35 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野					
	10分		10分					
	15:45-16:35 ◎ﾋﾟﾗLower+ 濵島	10分 ●16:00-17:00 睡眠 徳丸		16:00-17:00 ﾈｲﾁｬｰ 福島				
●17:00-18:00 AJ_美脚 野地					●16:50-17:40 ◎ﾋﾟﾗLower+ 中野			
	10分				10分			
	●18:00-18:50 ◎ﾋﾟﾗUpper+ 山内	●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン		18:00-19:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン				
●19:00-20:00 ◇ﾖｶﾞB スクリーン								
	10分							
	●20:00-20:50 ◎ﾋﾟﾗLower+ 濵島							
●21:00-22:00 AJ_お腹 野地								

【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	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_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	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	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	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_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_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	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	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

【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	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇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	◇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

【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

【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
18(木)	09:00-10:00	3	Lower　body make up 練習会	徳丸真由子
18(木)	19:00-20:00	3	Lower　body make up 練習会	徳丸真由子

◎ … 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