2026年6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)

※2026年05月23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(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
										08:00-09:00 AJ_PW初級 野地	10分 ●08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田	08:00-09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 08:45-09:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野		10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平			10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野				10分 ●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内
	09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内	●09:00-10:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田	09:00-10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平		●09:00-10:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 太田	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地												10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地	09:15-10:15 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 ●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平
	●11:00-12:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 野地		●11:00-12:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田		●11:00-12:00 ◇美尻 スクリーン	10分 ●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	●11:45-12:45 AJ_美尻 太田	10分 ●12:15-13:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	10分 ●10:00-11:00 AJ_骨盤 太田	10分 11:15-11:45 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中野	●10:00-11:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野	11:00-12:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	10分 ●11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	10:15-11:15 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 11:30-12:00 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中野	10:15-11:15 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	10分 ●10:45-11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	●11:00-12:00 美腸力 山内	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田
		10分 12:15-12:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内		10分 12:15-12:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地														●12:15-13:15 睡眠 野地		●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 野地	10分 ●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内				
	●13:00-14:00 ◇美尻 スクリーン	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内	●13:00-14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 ●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	●13:00-14:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	定休日	●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 野地	10分 ●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金平	10分 14:45-15:15 ◎ﾋﾞﾗcore 山内	●14:00-15:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●14:45-15:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野			●13:00-14:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 ●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内	定休日	●12:45-13:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	●13:45-14:45 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●12:45-13:45 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 ●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内
	●14:45-15:45 ﾈｲﾁｬｰ 野地	10分 ●15:30-16:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 太田		●15:00-16:00 ﾖｶﾞB 丹後			●15:00-16:00 ◇骨盤 スクリーン		●15:30-16:30 ◇骨盤 スクリーン		16:00-17:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン				●15:00-16:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン				●14:30-15:30 AJ_美尻 太田	10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平
	16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン			10分 ●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地		10分 ●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田			10分 ●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地		10分 ●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田		10分 ●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田				10分 ●16:15-17:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	16:00-17:00 ｻｳﾝﾄﾞE 太田			●15:30-16:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内	●16:15-17:15 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田
	●17:30-18:30 AJ_お腹 中野	10分 18:15-18:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地	●17:30-18:30 AJ_ｽﾋﾟｷﾅｰ 太田	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	17:30-18:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平		●17:30-18:30 AJ_美脚 金平	10分 18:15-18:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	●17:30-18:30 美腸力 山内	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後		17:30-18:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ 太田	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内	●17:30-18:30 美腸力 山内	10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	●17:45-18:45 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平		10分 17:45-18:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	●17:15-18:15 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●18:00-19:00 ﾖｶﾞB 丹後
	●19:15-20:15 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾙ スクリーン	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野	●19:15-20:15 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	●19:10-20:10 AJ_骨盤 太田	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地		19:15-20:15 美腸力 山内	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平		10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田			●19:15-20:15 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 野地	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	19:15-20:15 AJ_美脚 金平	10分 ●19:45-20:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	●19:15-20:15 AJ_骨盤 太田	10分 20:15-20:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地		10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	19:00-20:30 WS 海野	
	●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞｽﾋﾟｷﾅｰ 金平		●21:00-22:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金平		21:00-22:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン			●21:00-22:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン						●21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 21:15-21:45 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内	●21:00-22:00 睡眠 野地		●21:00-22:00 AJ_美脚 金平			●21:00-22:00 ﾖｶﾞB 丹後		

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)	26日(金)	
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 08:00–08:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地										●08:00–09:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 08:45–09:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	08:00–09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●08:45–09:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内									
●09:00–10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 中野	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	●09:00–10:00 睡眠 野地	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内	●09:00–10:00 ◇骨盤 スクリーン	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	09:00–10:00 AJ_PW初級 太田	10分 ●09:45–10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平		●09:00–10:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 09:30–10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野				10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 野地	10分 09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地		10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平		10分 09:30–10:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地	09:45–10:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金平	10分
●11:00–12:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●11:30–12:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	●11:00–12:00 ◇美尻 スクリーン	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	●11:00–12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	11:00–12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●11:45–12:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田		10分 ●10:45–11:45 ﾖｶﾞB 丹後		●10:00–11:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地	10:00–11:00 AJ_開脚 中野	10分 ●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	●10:00–11:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 金平	●10:15–11:15 AJ_お腹 中野	10分 ●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内	10:00–11:00 WS 中畑	10分 10:45–11:15 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地	10分 ●10:45–11:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山内	
12:45–13:45 AJ_開脚 中野	10分 ●13:15–14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	●13:00–14:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内		10分 13:45–14:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田	●13:00–14:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金平			12:00–12:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野 ●12:45–13:45 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ スクリーン	10分 13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	12:00–13:00 ◇PW初級 スクリーン	10分 ●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	●12:00–13:00 美腸力 山内	10分 ●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	●12:00–13:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地	●12:00–13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 13:15–13:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地		10分 ●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	12:00–13:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 ●12:45–13:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地
14:30–15:30 ｻｳﾝﾄﾞE 太田	10分 15:15–15:45 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	14:45–15:15 ◇くびれメイク スクリーン		●15:30–16:30 ◇骨盤 スクリーン		●14:45–15:45 ﾖｶﾞB 丹後		定休日	●14:45–15:45 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後		●14:00–15:00 ﾖｶﾞB 丹後	10分 ●14:45–15:35 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	●14:00–15:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン	10分 ●14:45–15:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田	●13:45–14:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金平	10分 15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	14:00–15:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞA 中野	10分 ●14:45–15:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山内	13:30–14:00 ◇くびれメイク スクリーン	10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地	●14:00–15:00 美腸力 山内	10分 14:45–15:15 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中野
●16:15–17:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 金平	10分 ●16:45–17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	16:00–17:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野		10分 ●16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗB+ 山内		10分 16:15–16:45 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地		16:45–17:45 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン	10分 ●17:15–18:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	16:00–17:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン	10分 ●16:45–17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 太田	●16:00–17:00 AJ_美尻 山内	10分 ●16:45–17:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 中野	●15:45–16:45 ﾖｶﾞB 丹後		16:15–16:45 ◇くびれメイク スクリーン		●15:45–16:45 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	10分 ●16:15–17:05 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 山内
●18:00–19:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		●17:45–18:45 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 18:30–19:00 ◎ﾋﾞﾗcore 山内	17:30–18:30 ◇開脚 スクリーン	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	●17:30–18:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 野地		●18:30–19:30 美腸力 山内	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 中野	●18:00–19:00 ﾈｲﾁｬｰ 野地		●18:00–19:00 AJ_骨盤 太田		●17:30–18:30 AJ_お腹 中野	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 金平	●17:30–18:30 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 野地	●17:30–18:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 野地	17:30–18:30 ｻｳﾝﾄﾞE 太田	10分 ●18:00–18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 中野
		●19:15–20:15 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	10分 ●19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 中野	●19:15–20:15 美腸力 山内	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中野	●19:15–20:15 ﾆﾉｳﾃﾞ 丹後	20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 野地		●20:15–21:15 AJ_美脚 金平	10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山内					●19:15–20:15 ﾖｶﾞB 丹後	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗRefBody 中野	●19:15–20:15 美腸力 山内	20:15–20:45 ◎ﾋﾞﾗBackStyle 中野	19:15–20:15 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●19:45–20:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 太田	●19:15–20:15 AJ_骨盤 太田	10分 20:00–20:30 ◎ﾋﾞﾗTotalBody 山内
		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB 丹後		●21:00–22:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン		21:00–22:00 ◇ｼﾞｮｲﾌﾙ スクリーン									●21:00–22:00 ◇お腹 スクリーン		21:00–22:00 ◇ｴﾅｼﾞｰ スクリーン		●21:00–22:00 ﾖｶﾞB 丹後		●21:00–22:00 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 中野	

27日(土)		28日(日)		29日(月)		30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
			10分				
●08:00-09:00 ヨガB 丹後			●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 太田				
	10分						
	●08:45-09:35 ◎ピラB&A+ 中野	●09:00-10:00 ◇ハーモニックBY スクリーン		09:00-10:00 ◇エナジー スクリーン		●09:00-10:00 ネイチャー 野地	
			10分		10分		10分
			●09:45-10:35 ◎ピラLower+ 金平		●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 中野		●09:45-10:35 ◎ピラLower+ 中野
10:00-11:00 ◇サウンドA スクリーン							
				●10:45-11:45 ◇リンパリフレ スクリーン			
	10分				10分		
	11:15-11:45 ◎ピラcore 山内	11:00-12:00 サウンドE 太田			11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 金平	11:00-12:00 ◇開脚 スクリーン	
			10分				10分
			●11:30-12:20 ◎ピラB+ 野地				●11:30-12:20 ◎ピラWaist+ 野地
●12:00-13:00 ヨガB 丹後							
	10分						
	●12:45-13:35 ◎ピラLower+ 中野	●12:45-13:45 AJ_美脚 金平		12:30-13:30 AJ_サウンドA 中野		●13:00-14:00 美腸力 山内	
			10分		10分		10分
			●13:15-14:05 ◎ピラUpper+ 太田		●13:15-14:05 ◎ピラLower+ 金平		13:45-14:15 ◎ピラBackStyle 中野
●14:00-15:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン							
	10分						
	●14:45-15:35 ◎ピラB+ 山内	●14:30-15:30 AJ_ヨガフローリラ 野地			10分	●14:45-15:45 ニノウデ 丹後	
			10分				10分
			●15:00-15:50 ◎ピラLower+ 金平		●15:00-15:50 ◎ピラB&A+ 中野		15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 中野
●16:00-17:00 ニノウデ 丹後				16:15-16:45 ◇くびれメイク スクリーン			
	10分	●16:10-17:10 ◇骨盤 スクリーン	10分			16:45-17:45 AJ_サウンドA 山内	
	●16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 中野		●16:45-17:35 ◎ピラWaist+ 野地				
				●17:30-18:30 ヨガB 丹後			
					10分		10分
●18:00-19:00 美腸力 山内		●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン			●18:00-18:50 ◎ピラUpper+ 太田		●18:00-18:50 ◎ピラLower+ 太田
				19:15-20:15 ◇ヨガフローB スクリーン		●19:15-20:15 ヨガB 丹後	
					10分		10分
					●19:45-20:35 ◎ピラLower+ 金平		19:45-20:35 ◎ピラH&L+ 山内
				●21:00-22:00 ニノウデ 丹後		21:00-22:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	

【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_リンパリフレ	【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	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	AJ_ヨガフローリラ	【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウデ	ほっそり二の腕ヨガ	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_サウンド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_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【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	◇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	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリラ	【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
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	◇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	◇サウンド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
3.5	◇ヨガフロー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
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー	【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	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

♔=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
12(金)	19:00-20:30	3	【￥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	♔ 海野麻雪
24(水)	10:00-11:00	2	【￥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	♔ 中畑美希
24(水)	11:30-13:00	3	【￥3000】アライメントヨガ～基礎ポーズをしっかり学ぶ～	♔ 中畑美希

◎ … 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)

10分講座
レッスン前 10分講座: 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

【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