2026年1月レッスンスケジュール LAVA つくばみらい店(全スタジオ:女性専用)

※2026年01月29日02:01 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(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)	9日(金)		10日(土)		11日(日)		12日(月)		13日(火)		14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	－	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
	定休日	臨時休業	臨時休業	●08:00-09:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 小山	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本							定休日			●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●08:00-09:00 AJ_骨盤 垣本	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●08:00-09:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 関	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本				
					10分									10分		10分		10分		10分				
				●09:45-10:45 ﾈｲﾁｬｰ 黒田	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●09:30-10:30 AJ_お腹 黒田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●09:30-10:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●09:30-10:30 美尻 溝口	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本		●09:30-10:30 背中美人 小山	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●09:45-10:45 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 黒田	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●09:45-10:45 肩こり 溝口	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●09:45-10:45 AJ_美尻 溝口	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●09:30-10:30 AJ_美尻 関	09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 黒田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本
					10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分
				●11:30-12:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 寺本	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●11:15-12:15 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	11:15-12:15 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 溝口	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●11:15-12:15 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		11:15-12:15 AJ_お腹 黒田	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●11:30-12:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	11:30-12:30 ｻｳﾝﾄﾞE 垣本	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●11:30-12:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●11:15-12:15 ﾖｶﾞB 黒田	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	11:15-12:15 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 宮本	11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本
					10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分
				13:15-14:15 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 小山	13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●13:00-14:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 関	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●13:00-14:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 寺本	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●13:00-14:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山		●13:00-14:00 睡眠 黒田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●13:15-14:15 AJ_ﾖｶﾞB 黒田	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●13:15-14:15 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 垣本	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	13:15-14:15 ｻｳﾝﾄﾞA 寺本	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●13:00-14:00 背中美人 関	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●13:00-14:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本
					10分									10分		10分		10分		10分		10分		10分
				●15:00-16:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	14:30-15:30 ◇美脚 スクリーン				14:30-15:30 ◇ハーモニックBY スクリーン					●15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●15:00-16:00 AJ_骨盤 溝口	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●15:00-16:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 垣本	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本				
					10分											10分		10分		10分	16:00-16:30 ◇くびれメイク スクリーン			
				●16:45-17:45 AJ_骨盤 黒田	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本									10分	●16:45-17:45 AJ_美尻 黒田	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●16:45-17:45 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本	●16:45-17:45 AJ_骨盤 溝口	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本				
					10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分
						●17:00-18:00 AJ_骨盤 関	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	17:00-18:00 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 垣本	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●17:00-18:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 垣本	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山		●17:00-18:00 AJ_骨盤 関	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本							●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●17:00-18:00 AJ_骨盤 溝口	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
					10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分
				●18:30-19:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 黒田	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●18:45-19:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●18:45-19:45 ﾈｲﾁｬｰ 関	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●18:45-19:45 肩こり 溝口	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本		18:45-19:45 AJ_PW初級 寺本	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	●18:30-19:30 ﾈｲﾁｬｰ 関	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●18:30-19:30 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 関	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●18:45-19:45 AJ_美尻 関	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●18:45-19:45 睡眠 黒田	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
					10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分
						●20:30-21:30 肩こり 黒田	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●20:30-21:30 AJ_骨盤 関	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●20:30-21:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 垣本	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山		●20:30-21:30 美律 関	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本							●20:30-21:30 AJ_骨盤 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本

15日(木)	16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)	23日(金)		24日(土)		25日(日)		26日(月)		27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
定休日													定休日										
				10分		10分											10分		10分				
			08:00-09:00 サウンドA 寺本	●08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 小山	●08:00-09:00 美律 関	08:00-08:50 ◎ビラLower+ 宮本										●08:00-09:00 睡眠 黒田	●08:00-08:50 ◎ビラLower+ 垣本	●08:00-09:00 AJ_美尻 関	08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 小山				
		10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分
	●09:30-10:30 AJ_骨盤 関	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小山	●09:45-10:45 AJ_リンパリフレ 溝口	●09:45-10:35 ◎ビラLower+ 宮本	●09:45-10:45 AJ_骨盤 溝口	●09:45-10:35 ◎ビラUpper+ 宮本	●09:30-10:30 AJ_お腹 寺本	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 垣本	●09:30-10:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 宮本	●09:30-10:30 AJ_骨盤 溝口	09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小山		●09:30-10:30 美律 関	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 垣本	09:45-10:45 サウンドE 宮本	●09:45-10:35 ◎ビラUpper+ 小山	●09:45-10:45 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●09:45-10:35 ◎ビラLower+ 小山	●09:30-10:30 ネイチャー 黒田	●09:30-10:20 ◎ビラLower+ 寺本	09:30-10:30 AJ_骨盤 関	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 小山
		10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分
	●11:15-12:15 AJ_リンパリフレ 垣本	11:15-12:05 ◎ビラLower+ 小山	●11:30-12:30 AJ_ニノウデ 黒田	●11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 寺本	●11:30-12:30 AJ_ヨガフローリラ 関	11:30-12:20 ◎ビラLower+ 小山	●11:15-12:15 AJ_ヨガビギナー 小山	●11:15-12:05 ◎ビラUpper+ 垣本	●11:15-12:15 ネイチャー 関	11:15-12:05 ◎ビラUpper+ 宮本	●11:15-12:15 AJ_リラックス 小山	●11:15-12:05 ◎ビラLower+ 宮本		●11:15-12:15 肩こり 溝口	●11:15-12:05 ◎ビラUpper+ 小山	●11:30-12:30 AJ_ヨガビギナー 溝口	●11:30-12:20 ◎ビラLower+ 宮本	11:30-12:30 ヨガフローB 関	11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 垣本	●11:15-12:15 AJ_美尻 溝口	11:15-12:05 ◎ビラUpper+ 寺本	●11:15-12:15 ヨガフローリラ 関	11:15-12:05 ◎ビラLower+ 寺本
		10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分
	●13:00-14:00 AJ_美尻 関	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 小山	●13:15-14:15 AJ_ヨガビギナー 溝口	●13:15-14:05 ◎ビラLower+ 小山	●13:15-14:15 AJ_お腹 黒田	●13:15-14:05 ◎ビラUpper+ 小山	13:00-14:00 ◇サウンドE スクリーン	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 寺本	●13:00-14:00 AJ_ニノウデ 黒田	●13:00-13:50 ◎ビラLower+ 垣本	13:00-14:00 ヨガフローB 溝口	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 宮本		●13:00-14:00 AJ_ヨガフローリラ 関	●13:00-13:50 ◎ビラLower+ 垣本	●13:15-14:15 AJ_お腹 黒田	●13:15-14:05 ◎ビラUpper+ 垣本	●13:15-14:15 AJ_リラックス 関	●13:15-14:05 ◎ビラLower+ 垣本	●13:00-14:00 AJ_リラックス 関	●13:00-13:50 ◎ビラLower+ 寺本	13:00-14:00 サウンドE 垣本	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 寺本
	14:30-15:30 ◇開脚 スクリーン			10分		10分			14:30-15:30 ◇呼吸で流れる スクリーン								10分		10分				
			15:00-16:15 MYB 宮本	●15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 寺本	●15:00-16:00 AJ_骨盤 溝口	15:00-15:50 ◎ビラH&L+ 宮本	15:30-16:30 ◇PW初級 スクリーン							15:30-16:30 ◇ジョイフル スクリーン		●15:00-16:00 AJ_リンパリフレ 溝口	●15:00-15:50 ◎ビラLower+ 小山	●15:00-16:00 AJ_ニノウデ 黒田	15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 小山			15:30-16:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	
		10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分
	●17:00-18:00 肩こり 溝口	●17:00-17:50 ◎ビラLower+ 垣本	●16:45-17:45 肩こり 溝口	●16:45-17:35 ◎ビラLower+ 小山	●16:45-17:45 睡眠 黒田	●16:45-17:35 ◎ビラUpper+ 小山	●17:00-18:00 肩こり 溝口	●17:00-17:50 ◎ビラLower+ 寺本	●17:00-18:00 背中美人 黒田	●17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 寺本	17:00-18:00 ◇開脚 スクリーン	●17:00-17:50 ◎ビラLower+ 垣本		●17:00-18:00 リラックス 関	●17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 宮本	16:45-17:45 エナジー 垣本	●16:45-17:35 ◎ビラUpper+ 宮本	16:45-17:45 AJ_ヨガB 黒田	●16:45-17:35 ◎ビラLower+ 小山	●17:00-18:00 背中美人 関	●17:00-17:50 ◎ビラUpper+ 寺本	●17:00-18:00 AJ_リンパリフレ 溝口	●17:00-17:50 ◎ビラLower+ 垣本
		10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分
	●18:45-19:45 AJ_ヨガB 黒田	18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 垣本	●18:30-19:30 AJ_ヨガB 黒田	●18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 宮本	●18:30-19:30 AJ_美尻 溝口	●18:30-19:20 ◎ビラLower+ 宮本	●18:45-19:45 AJ_骨盤 関	18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 小山	18:45-19:45 美律 関	●18:45-19:35 ◎ビラLower+ 垣本	●18:45-19:45 ネイチャー 関	●18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 小山		●18:45-19:45 AJ_骨盤 溝口	18:45-19:35 ◎ビラLower+ 小山	●18:30-19:30 肩こり 溝口	●18:30-19:20 ◎ビラLower+ 小山	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン	●18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 垣本	●18:45-19:45 AJ_ヨガビギナー 溝口	18:45-19:35 ◎ビラH&L+ 宮本	●18:45-19:45 AJ_お腹 黒田	●18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 宮本
		10分						10分	10分	10分		10分			10分						10分		10分
	●20:30-21:30 AJ_美尻 溝口	●20:30-21:20 ◎ビラLower+ 垣本					●20:30-21:30 AJ_リンパリフレ 溝口	●20:30-21:20 ◎ビラLower+ 小山	●20:30-21:30 AJ_美尻 関	●20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 寺本	●20:30-21:30 AJ_ヨガB 黒田	●20:30-21:20 ◎ビラLower+ 垣本		●20:30-21:30 AJ_ヨガビギナー 小山	●20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 宮本					20:30-21:30 AJ_ヨガフローB 溝口	●20:30-21:20 ◎ビラUpper+ 宮本	●20:30-21:30 AJ_下半身キレイ初級 垣本	20:30-21:20 ◎ビラLower+ 宮本

28日(水)		29日(木)	30日(金)		31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
						10分
					●08:00-09:00 AJ_美尻 関	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山
	10分			10分		10分
●09:30-10:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 関	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山		●09:30-10:30 AJ_美脚 小山	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●09:45-10:45 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本
	10分			10分		10分
●11:15-12:15 肩こり 溝口	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山		●11:15-12:15 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 溝口	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●11:30-12:30 背中美人 小山	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本
	10分			10分		10分
13:00-13:30 ◇くびれメイク スクリーン	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本		13:00-14:00 ｻｳﾝﾄﾞE 小山	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●13:15-14:15 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本
		定休日				10分
					15:00-16:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 黒田	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山
	10分			10分		10分
17:00-18:00 ｻｳﾝﾄﾞA 寺本	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本		17:00-18:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 垣本	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	16:45-17:45 AJ_ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ 溝口	16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本
	10分			10分		10分
●18:45-19:45 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		●18:45-19:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	18:30-19:30 AJ_お腹 黒田	18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本
	10分			10分		
●20:30-21:30 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 黒田	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本		20:30-21:30 AJ_骨盤 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		

【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	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	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	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	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	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	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_ｻｳﾝﾄﾞE	【アジャスト】サウンドフローヨガ　エモーション	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	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
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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	◇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
2.5	◇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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分

◎ … 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