2026年2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02月14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(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)	13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											10分		10分					10分	10分			
	●08:00-09:00 AJ_ヨガB 小山	●08:00-08:50 ◎ピラLower+ 寺本										●08:00-09:00 美律 関	●08:00-08:50 ◎ピラLower+ 寺本	●08:00-09:00 AJ_お腹 黒田	●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 小山					08:00-09:15 MYB 宮本	●08:00-08:50 ◎ピラLower+ 小山			
		10分		10分		10分		10分			10分		10分		10分		10分		10分		10分			10分
	09:45-10:45 ヨガフローB 溝口	●09:45-10:35 ◎ピラUpper+ 宮本	●09:30-10:30 ◇ニノウデ スクリーン	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 垣本	●09:30-10:30 AJ_ヨガビギナー 溝口	09:30-10:20 ◎ピラLower+ 小山	●09:30-10:30 AJ_美脚 小山	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 宮本		●09:30-10:30 AJ_下半身キレイ初級 垣本	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 寺本	09:45-10:45 ネットピラ 宮本	●09:45-10:35 ◎ピラUpper+ 垣本	●09:45-10:45 AJ_リンパリフレ 溝口	●09:45-10:35 ◎ピラLower+ 宮本	●09:30-10:30 AJ_ヨガB 黒田	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 寺本	09:30-10:30 AJ_サウンドE 小山	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 垣本	●09:45-10:45 AJ_リンパリフレ 寺本	09:45-10:35 ◎ピラUpper+ 小山		09:30-10:30 ヨガフローB 溝口	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 小山
		10分		10分		10分		10分			10分				10分		10分		10分					10分
	●11:30-12:30 AJ_ヨガビギナー 溝口	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 小山	●11:15-12:15 ◇ヨガフローリラ スクリーン	11:15-12:05 ◎ピラLower+ 垣本	11:15-12:15 ジョイフル 垣本	●11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 小山	●11:15-12:15 AJ_リラックス 黒田	11:15-12:05 ◎ピラH&L+ 宮本		●11:15-12:15 ネイチャー 黒田	●11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 寺本	●11:30-12:30 AJ_ネイチャー 関	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 寺本	●11:30-12:30 AJ_ニノウデ 黒田	●11:30-12:20 ◎ピラUpper+ 小山	●11:15-12:15 AJ_美尻 関	11:15-12:05 ◎ピラUpper+ 寺本	●11:15-12:15 AJ_上半身スッキリ初級 関	●11:15-12:05 ◎ピラLower+ 小山	11:30-12:30 AJ_PW初級 寺本	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 小山		11:15-12:15 AJ_リラックス 小山	●11:15-12:05 ◎ピラLower+ 宮本
		10分		10分		10分		10分		12:45-13:15 ◇くびれメイク スクリーン	10分 12:45-13:35 ◎ピラB&A+ 宮本						10分		10分					10分
	●13:15-14:15 AJ_PW初級 寺本	●13:15-14:05 ◎ピラUpper+ 小山	●13:00-14:00 AJ_ヨガB 垣本	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 寺本	●13:00-14:00 AJ_リンパリフレ 溝口	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 垣本	13:00-14:00 AJ_ニノウデ 黒田	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 小山	定休日			●13:15-14:15 AJ_お腹 寺本	●13:15-14:05 ◎ピラUpper+ 宮本	●13:15-14:15 AJ_ヨガフローリラ 宮本	●13:15-14:05 ◎ピラLower+ 垣本	●13:00-14:00 リラックス 黒田	●13:00-13:50 ◎ピラLower+ 寺本	●13:00-14:00 背中美人 関	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 垣本	13:15-14:15 ◇ハーモニックBY スクリーン	●13:15-14:05 ◎ピラUpper+ 垣本	定休日	●13:00-14:00 肩こり 溝口	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 小山
		10分											10分		10分						10分			
	●15:00-16:00 AJ_リンパリフレ 寺本	●15:00-15:50 ◎ピラLower+ 宮本			15:30-16:30 ◇呼吸で流れる スクリーン							●15:00-16:00 リラックス 黒田	●15:00-15:50 ◎ピラLower+ 垣本	●15:00-16:00 AJ_骨盤 溝口	●15:00-15:50 ◎ピラUpper+ 小山			15:30-16:30 ◇PW初級 スクリーン		15:00-16:00 AJ_美脚 宮本	●15:00-15:50 ◎ピラLower+ 垣本			
		10分										10分	10分		10分						10分			
	●16:45-17:45 肩こり 溝口	●16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 小山	●17:00-18:00 ◇リラックス スクリーン	10分 17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮本	●17:00-18:00 ◇お腹 スクリーン	10分 ●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小山	●17:00-18:00 AJ_ヨガビギナー 溝口	10分 ●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 宮本		10分 ●17:15-18:15 AJ_ヨガフローリラ 関	●17:15-18:05 ◎ピラUpper+ 小山	●16:45-17:45 AJ_骨盤 関	16:45-17:35 ◎ピラB&A+ 宮本	16:45-17:45 AJ_下半身キレイ初級 垣本	●16:45-17:35 ◎ピラLower+ 宮本	●17:00-18:00 AJ_骨盤 溝口	10分 ●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 小山	●17:00-18:00 AJ_リンパリフレ 溝口	10分 ●17:00-17:50 ◎ピラLower+ 寺本	●16:45-17:45 AJ_ヨガフローリラ 寺本	●16:45-17:35 ◎ピラUpper+ 宮本		17:00-18:00 AJ_ニノウデ 黒田	10分 ●17:00-17:50 ◎ピラ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
	18:30-19:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 宮本	18:45-19:45 ホットピラ 宮本	●18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 寺本	●18:45-19:45 AJ_ヨガビギナー 溝口	18:45-19:35 ◎ピラLower+ 垣本	●18:45-19:45 AJ_美尻 黒田	●18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 垣本		18:45-19:45 ヨガフローB 溝口	●18:45-19:35 ◎ピラLower+ 宮本	●18:30-19:30 AJ_ヨガB 黒田	●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 垣本	●18:30-19:30 背中美人 黒田	●18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 垣本	●18:45-19:45 ネイチャー 関	●18:45-19:35 ◎ピラLower+ 小山	18:45-19:45 AJ_開脚 寺本	●18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 小山	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン	●18:30-19:20 ◎ピラLower+ 垣本		●18:45-19:45 AJ_ヨガB 黒田	18:45-19:35 ◎ピラUpper+ 宮本
				10分		10分		10分			10分						10分		10分					
			●20:30-21:30 美律 寺本	●20:30-21:20 ◎ピラLower+ 宮本	20:30-21:30 AJ_ヨガフローB 溝口	●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 垣本	20:30-21:30 AJ_リンパリフレ 溝口	20:30-21:20 ◎ピラLower+ 垣本		●20:30-21:30 AJ_上半身スッキリ初級 関	●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 小山					●20:30-21:30 AJ_美尻 溝口	●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 小山	●20:30-21:30 AJ_ヨガビギナー 溝口	●20:30-21:20 ◎ピラLower+ 寺本					20:30-21:30 ジョイフル 垣本	●20:30-21:20 ◎ピラLower+ 宮本

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)		25日(水)		26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	10分		10分											10分		10分		10分						
08:00-09:00 ｴﾅｼﾞｰ 寺本	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●08:00-09:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本										●08:00-09:00 AJ_ﾖｶﾞB 黒田	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	●08:00-09:00 AJ_美脚 小山	●08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●08:00-09:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	08:00-08:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本					
				10分		10分		10分			10分			10分		10分		10分		10分		10分	
●09:45-10:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本	09:45-10:45 ｼﾞｮｲﾌﾙ 垣本	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●09:30-10:30 ﾈｲﾁｬｰ 関	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●09:30-10:30 AJ_ﾖｶﾞB 黒田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●09:30-10:30 背中美人 黒田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本		●09:30-10:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 黒田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●09:45-10:45 AJ_美尻 関	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●09:45-10:45 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 宮本	09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●09:45-10:45 背中美人 関	●09:45-10:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●09:30-10:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 黒田	●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	09:30-10:30 AJ_開脚 寺本	●09:30-10:20 ◎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	
●11:30-12:30 AJ_お腹 垣本	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●11:30-12:30 肩こり 溝口	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●11:15-12:15 AJ_ｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●11:15-12:15 AJ_美尻 関	11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 宮本	11:15-12:15 ｴﾅｼﾞｰ 寺本	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		●11:15-12:15 AJ_骨盤 関	11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●11:30-12:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	11:30-12:30 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 小山	●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●11:30-12:30 ﾘﾗｯｸｽ 黒田	11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	●11:15-12:15 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 関	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●11:15-12:15 AJ_ﾖｶﾞB 黒田	●11:15-12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	
																			12:45-13:15 ◇くびれメイク スクリーン	10分 12:45-13:35 ◎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					10分	
●13:15-14:15 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	●13:15-14:15 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 小山	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	13:00-14:00 ｻｳﾝﾄﾞA 寺本	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●13:00-14:00 ﾘﾗｯｸｽ 黒田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●13:00-14:00 AJ_お腹 黒田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本		●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 黒田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●13:15-14:15 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 黒田	13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●13:15-14:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 小山	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●13:15-14:15 AJ_骨盤 溝口	●13:15-14:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山			●13:00-14:00 ﾈｲﾁｬｰ 黒田	●13:00-13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	
										定休日													定休日
10分		10分											10分		10分	10分		10分					
●15:00-16:00 AJ_下半身ｷﾚｲ初級 垣本	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山								●15:30-16:30 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン		●15:00-16:00 美律 関	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	15:00-16:15 MYB 宮本	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●15:00-16:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 関	●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗ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		10分		
●16:45-17:45 肩こり 溝口	16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	●16:45-17:45 AJ_美尻 黒田	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	●17:00-18:00 AJ_骨盤 溝口	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●17:00-18:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 関	17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本		●17:00-18:00 美律 関	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●16:45-17:45 AJ_骨盤 溝口	16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本	●16:45-17:45 AJ_ｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 宮本	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	●16:45-17:45 お腹 黒田	●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	10分 17:15-18:15 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰB 関	10分 ●17:15-18:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●17:00-18:00 AJ_骨盤 溝口	●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	
10分		10分		10分		10分		10分	10分		10分		10分		10分		10分				10分		
18:30-19:30 AJ_開脚 寺本	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	18:30-19:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 溝口	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 寺本	18:45-19:45 AJ_ｻｳﾝﾄﾞE 小山	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 寺本	●18:45-19:45 美律 関	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	18:45-19:45 ﾎｯﾄﾋﾞﾗ 宮本	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本		18:45-19:45 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 溝口	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 宮本	●18:30-19:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本	18:30-19:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	●18:30-19:30 肩こり 溝口	●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●18:45-19:45 AJ_骨盤 溝口	●18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●18:45-19:45 ﾖｶﾞB 黒田	18:45-19:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	
				10分		10分		10分	10分		10分										10分		
				●20:30-21:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 小山	●20:30-21:30 AJ_美尻 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 小山	●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 関	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 宮本		●20:30-21:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 宮本							●20:30-21:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 垣本	●20:30-21:30 肩こり 溝口	●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 垣本	

27日(金)		28日(土)	
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 ニノウデ 黒田	●08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 宮本
	10分		10分
●09:30-10:30 お腹 黒田	●09:30-10:20 ◎ビラUpper+ 寺本	●09:45-10:45 AJ_リンパリフレ 寺本	●09:45-10:35 ◎ビラLower+ 垣本
	10分		10分
11:15-12:15 AJ_リンパリフレ 寺本	●11:15-12:05 ◎ビラLower+ 垣本	●11:30-12:30 美尻 黒田	●11:30-12:20 ◎ビラUpper+ 宮本
	10分		10分
●13:00-14:00 背中美人 黒田	●13:00-13:50 ◎ビラUpper+ 垣本	●13:15-14:15 上半身スッキリ初級 黒田	●13:15-14:05 ◎ビラLower+ 垣本
		10分	10分
		15:00-16:00 ホットピラ 宮本	●15:00-15:50 ◎ビラUpper+ 寺本
			10分
	10分	16:45-17:45 AJ_ヨガビギナー 小山	16:45-17:35 ◎ビラLower+ 垣本
●17:00-18:00 ニノウデ 黒田	●17:00-17:50 ◎ビラLower+ 小山		
			10分
	10分	18:30-19:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	18:30-19:20 ◎ビラUpper+ 小山
18:45-19:45 AJ_リラックス 小山	●18:45-19:35 ◎ビラUpper+ 寺本		
	10分		
●20:30-21:30 AJ_下半身キレイ初級 垣本	●20:30-21:20 ◎ビラLower+ 小山		

【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	美律	美律ホルモンヨガ	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	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	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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	サウンド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	ニノウデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_サウンド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_ニノウデ	【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	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ_ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	エナジー	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	◇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	◇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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	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