2026年6月レッスンスケジュール LAVA フォレストモール東海太田川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月30日02:04 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
										●08:30–09:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林	10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	10分 09:00–10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 曽根	10分 ●08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原				10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 09:30–10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 佐藤	10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 ●09:00–10:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 林	10分 ●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●09:15–10:15 AJ_ﾖｶﾞB 石原	10分 08:30–09:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井
	●09:30–10:30 AJ_ﾖｶﾞB 石原		●09:00–10:00 背中美人 佐藤	10分 ●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●10:00–11:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 林			●09:00–10:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根	10分 ●09:50–10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 10:15–11:15 AJ_PW初級 林	10分 ●09:00–09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 ●10:10–11:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	●09:00–10:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根	10分 ●10:30–11:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●09:45–10:45 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 石原						10分 ●10:00–10:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林
		10分 ●11:15–12:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	10分 ●11:00–12:00 AJ_美尻 佐藤			10分 ●11:15–12:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		10分 ●11:15–12:15 肩こり 曽根		10分 ●11:10–12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		10分 ●11:00–12:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根		10分 ●11:30–12:30 AJ_お腹 曽根		10分 ●11:00–11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 ●11:30–12:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		10分 ●11:15–12:15 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林		10分 ●11:15–12:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 石原	
	●12:00–13:00 AJ_ﾈｲﾁｬｰ 石原			●12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●12:30–13:30 肩こり 林				●11:50–12:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	●12:15–13:15 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 藤井		10分 ●12:30–13:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原										11:55–12:45 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	12:00–12:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井
		10分 13:00–14:00 AJ_PW初級 林				10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤				10分 ●13:25–14:15 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原		●13:30–14:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤			10分 ●12:30–13:30 AJ_美尻 石原	10分 ●13:30–14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	10分 ●13:00–13:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原						
	●14:00–15:00 AJ_お腹 曽根	10分 14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井							10分 ●13:50–14:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤				10分 ●14:30–15:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根				●14:00–15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤				10分 ●14:00–14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井	10分 14:00–15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 曽根	●13:40–14:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井
			10分 ●15:00–16:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林	15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 曽根		●15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林		●15:00–16:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林				●15:30–16:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		●15:30–16:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 佐藤					10分 15:00–15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原		10分 15:00–16:00 AJ_PW初級 林		●15:30–16:30 AJ_美尻 石原	
	●15:45–16:45 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 石原				●15:30–16:30 AJ_美尻 佐藤																			
		10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●17:00–18:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●16:40–17:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根		10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		10分 ●17:00–18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 林		●16:45–17:45 AJ_ﾖｶﾞB 石原		10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 ●16:30–17:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 林	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	10分 ●16:30–17:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		10分 ●16:30–17:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		10分 ●17:00–17:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林
	●17:45–18:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 曽根										17:40–18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	●17:30–18:30 AJ_ﾖｶﾞB 石原			●17:00–18:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根					10分 17:30–18:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤		●17:30–18:30 AJ_お腹 曽根	
		10分 19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	10分 ●19:00–20:00 AJ_お腹 曽根	10分 ●18:40–19:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	10分 ●18:30–19:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	10分 ●19:10–20:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井		●19:00–20:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根	10分 ●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤		●19:15–20:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 石原		10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●18:30–19:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	10分 ●18:30–19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	10分 ●19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤		10分 ●18:00–19:00 AJ_ﾖｶﾞB 石原		10分 ●18:45–19:45 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 佐藤	10分 19:00–19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	10分 ●19:30–20:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根	●19:30–20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林
	●20:15–21:15 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根			20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	10分 20:30–21:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 佐藤			10分 21:00–22:00 AJ_PW初級 林	10分 ●20:45–21:35 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤		●20:00–20:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井			10分 20:30–21:30 ｻｳﾝﾄﾞA 曽根			10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	●20:00–21:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 石原				10分 ●20:30–21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	
		10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井	●21:00–22:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 林			10分 21:10–22:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井							10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林			●21:00–22:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根		10分 ●21:00–21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤			●21:00–22:00 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤		

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
●08:30-09:30 AJ_美尻 佐藤	10分 ●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根	●09:00-10:00 骨盤 藤井	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	●09:40-10:40 AJ_ﾖｶﾞB 石原	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	10分 ●10:00-11:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	定休日	●09:00-10:00 AJ_美尻 佐藤	10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	●08:30-09:30 AJ_ﾖｶﾞB 石原	10分 ●09:15-10:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●08:30-09:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根	10分 09:00-10:00 AJ_PW初級 林	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞA 曽根	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●09:40-10:40 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 藤井	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●09:00-10:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●09:40-10:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	10分 ●09:00-09:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林
10分 10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 佐藤	10分 11:45-12:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原	●11:30-12:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 藤井	10分 ●12:10-13:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	●12:15-13:15 ﾈｲﾁｬｰ 石原	10分 ●11:10-12:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	10分 12:15-13:15 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 佐藤	10分 ●10:40-11:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤 10分 ●12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 11:15-12:15 ｻｳﾝﾄﾞA 曽根	10分 ●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●12:00-13:00 ﾈｲﾁｬｰ 石原	10分 11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	10分 ●10:30-11:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 曽根 ●11:30-12:30 AJ_美尻 佐藤	10分 ●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤 ●11:30-12:30 AJ_お腹 曽根		10分 ●11:30-12:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 藤井 13:00-13:30 ◇くびれメイク スクリーン	10分 ●12:40-13:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 林	●11:30-12:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 石原	10分 ●12:00-12:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	10分 ●11:30-12:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井
●13:15-14:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 佐藤	10分 ●13:45-14:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根	13:15-13:45 ◇くびれメイク スクリーン	10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	10分 15:00-16:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 佐藤	13:10-14:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤				●13:00-14:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根		●14:30-15:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	10分 ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井	●14:00-15:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林		●13:30-14:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 佐藤	10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤			●13:30-14:30 AJ_美尻 石原	10分 ●13:40-14:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根		10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井
15:15-16:15 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●15:55-16:45 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	●15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 林	10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原	10分 ●15:30-16:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ 佐藤 10分 ●16:45-17:35 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井				●15:00-16:00 AJ_美尻 佐藤	10分 16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	10分 ●15:45-16:35 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤		10分 ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井 ●16:15-17:15 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 佐藤	10分 ●16:00-16:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原			10分 16:30-17:30 AJ_PW初級 林	10分 ●16:40-17:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	●16:30-17:30 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林	10分 ●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井
●17:15-18:15 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 曽根	10分 ●17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 林		10分 ●18:00-18:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井	10分 ●17:30-18:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン				10分 ●17:30-18:30 AJ_お腹 曽根		●17:30-18:30 AJ_ﾖｶﾞB 石原	10分 ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン		10分 ●17:00-17:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 林	10分 ●17:50-18:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	10分 ●18:15-19:05 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●18:30-19:30 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根	10分 ●19:20-20:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤			
●19:00-20:00 AJ_ﾖｶﾞB 石原	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 曽根	19:00-20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 内藤	●19:00-20:00 AJ_お腹 曽根	10分 20:00-20:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井	●19:00-20:00 AJ_お腹 曽根	10分 ●18:30-19:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原		10分 19:15-20:15 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 佐藤	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 藤井	10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 ●20:00-21:00 骨盤 藤井	19:30-20:30 ﾈｲﾁｬｰ 佐藤	●19:00-19:50 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井	●19:00-20:00 ﾈｲﾁｬｰ 石原	10分 ●20:15-21:05 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 佐藤	●19:00-20:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根		●19:00-20:00 骨盤 藤井	10分 ●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 石原
	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	10分 21:00-22:00 AJ_PW初級 林		●21:00-22:00 AJ_ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ 曽根		●21:00-22:00 肩こり 曽根	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 藤井		●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●20:50-21:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 藤井			10分 20:30-21:30 ｻｳﾝﾄﾞA 曽根	10分 ●21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 佐藤	●21:00-22:00 AJ_ﾖｶﾞB 石原	●21:00-22:00 AJ_お腹 曽根	10分 ●20:30-21:20 ◎ﾋﾞﾗLower+ 内藤	21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	10分 ●21:10-22:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 石原

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
09:00–10:00 サウンドA 曽根	●08:30–09:20 ◎ビラUpper+ 内藤	●09:00–10:00 AJ_ヨガフローリラ 林	●08:30–09:20 ◎ビラLower+ 内藤		●09:30–10:20 ◎ビラUpper+ 石原	●09:30–10:30 AJ_ヨガビギナー 林	●10:00–10:50 ◎ビラLower+ 内藤
●11:30–12:30 AJ_美尻 石原	●10:30–11:20 ◎ビラLower+ 内藤	11:00–12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●10:40–11:30 ◎ビラUpper+ 内藤	●10:30–11:30 AJ_美尻 藤井	●12:00–12:50 ◎ビラLower+ 曽根	11:30–12:45 MYB 佐藤	●12:00–12:50 ◎ビラUpper+ 内藤
●14:00–15:00 AJ_お腹 曽根	●13:00–13:50 ◎ビラUpper+ 佐藤	●13:00–14:00 AJ_リラックス 佐藤	●12:30–13:20 ◎ビラLower+ 林	●13:00–14:00 ◇ヨガフローリラ スクリーン	●14:30–15:20 ◎ビラLower+ 石原	●13:30–14:30 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	●13:40–14:30 ◎ビラLower+ 林
●16:00–17:00 AJ_リンパリフレ 曽根	●15:30–16:20 ◎ビラLower+ 石原	15:00–16:15 MYB 佐藤	●14:30–15:20 ◎ビラLower+ 林	●15:30–16:30 骨盤 藤井	●17:00–17:50 ◎ビラUpper+ 曽根		●17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 林
18:30–19:00 ◇くびれメイク スクリーン	●17:30–18:20 ◎ビラUpper+ 佐藤	●16:30–17:30 AJ_リンパリフレ 曽根	●16:40–17:30 ◎ビラLower+ 内藤	●19:00–20:00 肩こり 曽根	●18:40–19:30 ◎ビラB+ 藤井	●18:00–19:00 AJ_ヨガB 石原	●19:30–20:20 ◎ビラLower+ 藤井
●20:00–21:00 AJ_美尻 石原	●19:40–20:30 ◎ビラLower+ 佐藤	●18:30–19:30 肩こり 曽根		21:00–22:00 ◇ヨガフローB スクリーン	●20:30–21:20 ◎ビラLower+ 石原	●20:00–21:00 AJ_リラックス 石原	21:10–22:00 ◎ビラB+ 藤井

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
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	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	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_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	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
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
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	◇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
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	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
2.5	◎ビラB+	Basic+	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