

2020年7月レッスンスケジュール 平塚店(全スタジオ:女性専用)

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
	09:00-10:00 SP 島田	09:00-10:00 お腹 村上		08:00-09:00 背中美人 夢島	08:00-09:00 BODYハランス 那須	09:00-10:00 SP 三田	09:00-10:00 ニクテ 高橋	09:00-10:00 BODYハランス 那須	09:00-10:00 PW上級 三田		08:00-09:00 ニクテ 村上	08:00-09:00 美律 桑	09:00-10:00 骨盤 夢島	09:00-10:00 ヨガA-B 三田	09:00-10:00 SP 三田	09:30-11:00 WS 島田		08:00-09:00 シヨフル 桑	08:00-09:00 BODYハランス 那須	09:00-10:00 ヨガB-B 三田	09:00-10:00 背中美人 桑	09:00-10:10 ヨガA-A 島田	08:00-09:00 お腹 三田	
	10:30-11:30 開脚 島田	10:30-11:30 リラックス 村上		09:30-10:30 リラックス 夢島	09:30-10:30 骨盤 村上	10:30-11:30 リンパリラックス 三田	10:30-11:30 エナジー 高橋	10:30-11:30 肩こり 三田	10:30-11:30 BODYハランス 那須		09:30-10:30 リラックス 村上	09:30-10:40 ★アームハランス 桑	10:30-11:30 ヨガフローリ 夢島	10:30-11:30 テトックス 三田	10:30-11:30 肩こり 三田	11:30-12:30 開脚 島田		09:30-10:30 BODYハランス 那須	09:30-10:30 サウンドA 夢島	10:30-11:30 肩こり 三田	10:30-11:30 美尻 村上	10:30-11:30 開脚 島田	09:30-10:30 リンパリラックス 三田	
	12:00-13:00 肩こり 三田	12:00-13:00 ヨガA-B 三田		11:00-12:00 ヨガビキナー 中村	11:00-12:00 ネイチャー 村上	12:00-13:00 サウンドA 夢島	12:00-13:00 テトックス 三田	12:00-13:00 BODYハランス 那須	12:00-13:00 お腹 三田		11:00-12:00 FS-D 岡野	11:30-12:30 リラックス 夢島	12:00-13:00 PW上級 三田	12:00-13:00 全身スッキリ 谷口	12:00-13:00 美脚 谷口			11:00-12:00 美律 桑	11:00-12:00 リラックス 夢島	12:00-13:00 サウンドA 夢島		12:00-13:00 テトックス 三田	11:00-12:00 PW初級 高橋	
	13:30-14:30 ヨガB 三田	13:30-14:30 リンパリラックス 三田		15:30-16:30 ヨガビキナー 中村	12:30-13:30 BODYハランス 那須	13:30-14:30 ヨガA-B 夢島	13:30-14:30 お腹 三田	13:30-14:30 ヨガA-B 夢島	13:30-14:30 BODYハランス 那須		12:30-13:30 リンパリラックス 岡野	13:00-14:00 BODYデザイン 谷口	13:30-14:30 肩こり 三田	13:30-14:30 美脚 谷口	13:30-14:30 BODYデザイン 谷口	13:15-14:15 テトックス 三田		12:30-13:30 BODYハランス 那須	12:30-13:30 ヨガビキナー 中村	13:30-14:30 ヨガA-B 夢島	17:00-18:00 ニクテ 村上	13:30-14:30 ヨガビキナー 中村	12:30-13:30 エナジー 高橋	
	15:00-16:00 BODYハランス 那須	15:00-16:00 ヨガビキナー 中村	定休日	17:00-18:00 PW初級 村上	14:00-15:00 ヨガビキナー 中村		15:00-16:00 ヨガビキナー 中村	15:00-16:00 PW初級 村上	15:00-16:00 ヨガビキナー 中村		14:00-15:00 ヨガビキナー 中村	14:30-15:30 全身スッキリ 谷口	15:00-16:00 ヨガビキナー 中村	15:00-16:00 BODYハランス 那須	15:00-16:00 カラダほぐし 夢島	15:00-16:00 ヨガビキナー 中村		14:00-15:00 サウンドA 夢島	14:00-15:00 BODYハランス 那須	15:00-16:00 BODYハランス 那須		15:00-16:00 美律 桑	14:00-15:00 BODYハランス 那須	
					15:30-16:30 美脚 谷口							15:30-16:30 BODYデザイン 谷口	16:00-17:00 美尻 村上						15:30-16:30 背中美人 夢島	15:30-16:30 ニクテ 村上			15:30-16:30 美脚 谷口	
	17:45-18:45 BODYハランス 那須	18:00-19:00 ヨガビキナー 中村		18:30-19:30 ネイチャー 村上	18:30-19:30 ヨガビキナー 中村	17:45-18:45 BODYデザイン 谷口	18:00-19:00 ヨガビキナー 中村	18:00-19:00 ネイチャー 村上	17:45-18:45 カラダほぐし 夢島		18:30-19:30 ヨガビキナー 中村	17:30-18:30 PW初級 村上	17:45-18:45 ネイチャー 村上	17:45-18:45 PW初級 村上	18:00-19:00 ヨガビキナー 中村	18:00-19:00 ニクテ 村上		18:30-19:30 美尻 村上	18:30-19:30 ヨガビキナー 中村	18:00-19:00 全身スッキリ 谷口	18:30-19:30 カラダほぐし 夢島	17:45-18:45 PW中級 桑	18:30-19:30 BODYハランス 那須	
	19:15-20:15 サウンドA 夢島	19:30-20:30 背中美人 夢島				19:15-20:15 美脚 谷口	19:30-20:30 BODYデザイン 谷口	19:30-20:30 FS-P 桑	19:15-20:15 背中美人 夢島				19:15-20:15 ヨガビキナー 中村	19:15-20:15 リラックス 村上	19:30-20:30 ヨガA-B 夢島	19:30-20:30 BODYハランス 那須				19:30-20:30 BODYデザイン 谷口	20:00-21:00 サウンドA 夢島	19:15-20:15 美脚 谷口		
	20:45-21:45 カラダほぐし 夢島	21:00-22:00 ヨガ 夢島				20:45-21:45 BODYハランス 那須	21:00-22:00 美脚 谷口	21:00-22:00 背中美人 桑	20:45-21:45 ヨガビキナー 中村				20:45-21:45 美尻 村上	20:45-21:45 BODYハランス 那須	21:00-22:00 ヨガビキナー 中村	21:00-22:00 お腹 村上				21:00-22:00 BODYハランス 那須		20:45-21:45 全身スッキリ 谷口		

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
09:00-10:00	2	身体の巡りを整える為の月礼祥	島田絵理子
09:00-10:00	4.5	split flow	三田千宝
09:00-10:00	1.5	SLOW yoga	三田千宝
21:00-22:00	4	ヴィンヤサを楽しむ♪～HAPPY FLOW～	浅田千鶴
09:00-10:00	2.5	女性のためのカラダ作りヨガ	三田千宝

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
09:30-11:00	2.5	目覚めるインナーユニットyoga～いつまでも私らしく輝く為に～	島田絵理子

のインフォメーション

※末迄・お早めに★ご家族&お友達紹介 特典UPキャンペーン!

※LAVAではご家族・お友達をご紹介いただくと、お2人に最大6,000円分のLAVAポイントをプレゼント中!

※介いただいた会員様には、250種類以上から選べる"夏のお楽しみプレゼント"も!

※こ、お友達は手ぶらセット付で【体験0円&お得な入会キャンペーン】♪

LAVAを体験したことがないご家族・お友達がいたら、ぜひご紹介ください!

※の【お友達紹介情報】はLAVA公式HPでチェック!

- … 常連レッスン
- … 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
- … 10分ヨガ
- … 体験レッスン予約可能
- △ … アロマ使用レッスン
- 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)

【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。

●ご来店受付は、《レッスン開始5分前まで》にお済ませください。時間を過ぎた場合は、ご受講いただけませんのでご了承ください。

レッスン前 ヨガ	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分	レッスン後 10分ヨガ	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分
-------------	--	----------------	--

【コールセンター】0570-00-4515(有料) (平日9:00-21:00/土日祝9:00-18:00)

【キャンセル専用自動音声サービス】0570-00-4515(有料) (24時間対応)

【PC/スマートフォン】www.yoga-lava.com (24時間対応)



LAVA公式サイト



LAVA LINE公式アカウント

