

13日(月)		14日(火)	15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		
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	
09:00-10:00 ネイチャー 吉田		定休日	● 09:00-10:00 テトックス 松本	11:45-12:45 ◎マタニティリフレ 松本	09:00-10:00 BODYデザイン 岡野		09:30-10:30 SP 吉田		08:00-09:00 SP 浅田		● 08:00-09:00 リフレックス 岡野		08:30-09:30 カラダほぐし 松本	09:30-10:30 SP 森島	
● 10:30-11:30 リンハリフレックス 吉田			10:30-11:30 ヒラティス 森島		● 10:30-11:30 リンハリフレッシュ 岡野		11:00-12:00 SP 吉田		● 09:30-10:30 リフレックス 浅田		● 09:30-10:30 ヨガビキナー 岡野		10:00-11:10 ヨガA 糸	11:15-12:15 ◎マタニティヨガB 森島	
12:00-13:00 FS-B 山本					● 12:00-13:00 ヨガフローリ 吉田				11:00-12:00 PW上級 浅田		11:00-12:00 FS-P 岡野		● 11:40-12:40 骨盤 吉田		
13:30-14:30 SP 井上				13:00-14:00 ◎ママヨガ2 森島		15:30-16:40 ヨガA 糸	13:30-14:30 ◎マタニティヨガB 吉田	12:30-13:30 美脚 森島	14:15-15:15 ◎マタニティリフレ 松本	● 12:30-13:30 BODYバランス 高橋		12:30-13:30 肩こり 浅田			
16:00-17:00 全身スッキリ 松本				15:00-16:00 ジョイフル 糸			14:00-15:15 ◎ママヨガ1 森島		14:00-15:00 SP 高橋		14:00-15:30 WS 浅田		14:00-15:30 WS 浅田		
									15:30-16:30 ネイチャー 山本		● 16:00-17:00 骨盤 高橋				
									● 17:00-18:00 リンハリフレッシュ 山本						
17:30-19:00 WS 浅田	● 19:00-20:00 ヨガビキナー 岡野			● 18:00-19:00 リフレックス 岡野	19:00-20:00 お腹 高橋	18:00-19:00 サウトA 松本	18:00-19:00 美尻 山本	● 19:00-20:00 ヨガB 岡野	18:30-19:30 ヨガビキナー 山本		● 17:30-18:30 BODYバランス 高橋		18:00-19:00 開脚 浅田	19:00-20:00 BODYバランス 高橋	
● 19:30-20:30 骨盤 松本	20:25-21:25 肩こり 浅田			19:30-20:30 背中美人 糸	● 20:30-21:30 ヨガB 岡野	19:30-20:30 カラダほぐし 松本	19:30-20:30 全身スッキリ 松本	● 20:30-21:30 リンハリフレッシュ 山本			● 19:00-20:00 ヨガフローB 高橋		19:30-20:30 FS-B 山本	● 20:30-21:30 ヨガビキナー 高橋	
● 21:00-22:00 ヨガB 岡野			21:00-22:00 エナジー 高橋		21:00-22:00 美脚 糸	21:00-22:00 BODYデザイン 岡野						● 21:00-22:00 リンハリフレッシュ 岡野			

21日(火)		22日(水)		23日(木)		A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
● 09:00-10:00 PW初級 松本		09:30-10:30 肩こり 吉田		● 08:00-09:00 ヨガビキナー 中村		08:00-美 美多
● 10:30-11:30 ヨガフローリ 吉田		11:00-12:00 美脚 森島		09:30-10:30 サウトE 松本		● 09:30-リ リ岡
12:00-13:00 SP 吉田				11:00-12:00 全身スッキリ 松本		11:00-BO BODY岡
13:30-14:30 サウトA 松本	14:30-15:30 ◎ママヨガ2 森島	16:30-17:30 美尻 山本	13:00-14:00 ◎マタニティリフレ 吉田	12:30-13:30 FS-P 岡野	14:30-15:30 ◎マタニティヨガB 松本	● 12:30- BODY高
● 15:00-16:00 ヨガビキナー 山本			14:30-15:45 ◎ママヨガ1 森島	● 14:00-15:00 ヨガビキナー 中村		14:00-★ アーム多
				● 15:30-16:30 PW初級 山本		15:30-カ カタ松
				● 17:00-18:00 リンハリフレッシュ 山本		● 17:00- ヨガ松
18:00-19:00 BODYバランス 那須	19:00-20:00 PW中級 浅田	● 18:00-19:00 ヨガフローB 高橋		18:30-19:30 ヨガB 岡野		18:30-ヨ ヨガ高
● 19:30-20:30 リンハリフレッシュ 山本	● 20:30-21:30 BODYバランス 那須	19:30-20:30 エナジー 高橋				
21:00-22:00 開脚 浅田		● 21:00-22:00 リフレックス 山本				

24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
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
09:00 脚 松本	11:45-12:45 ◎マタニティ 松本	08:00-09:00 SP 浅田	12:00-13:00 ◎マタニティ 松本	08:00-09:00 テトックス 浅田		09:00-09:40 ジョー40 吉田		09:00-10:00 PW初級 松本		09:30-10:30 ヨガフロー 吉田		09:30-10:30 SP 吉田		09:00-10:00 ヨガB 岡野	11:30-12:30 ◎マタニティ 森島
10:30 カ 野		09:30-10:30 FS-B 山本		09:30-10:30 PW上級 浅田		10:10-11:10 リンパリックス 吉田		10:30-11:30 ピラティス 森島		11:00-12:00 骨盤 吉田		11:00-12:00 SP 森島		10:30-11:30 開脚 岡野	
12:00 デザイン 野		11:00-12:00 リンパリッシュ 山本		11:00-12:00 骨盤 松本		11:40-12:40 エナジー 高橋		12:00-13:00 美脚 森島						12:00-13:00 PW中級 桑	
13:30 ハ 橋		12:30-13:30 ヨガB 桑		12:30-13:30 テトックス 松本	14:30-15:30 ◎マタニティ 松本	13:10-14:10 BODYハ 高橋	13:30-14:30 ◎マタニティ 吉田	13:30-14:30 テトックス 松本	14:30-15:45 ◎ママカ1 森島	12:30-13:30 ピラティス 森島	14:30-15:30 ◎マタニティ 吉田	14:00-15:00 ◎ママカ2 森島	13:30-14:30 ◎マタニティ 吉田	13:30-14:30 リンパリックス 森島	
15:10 ハ 松本		14:00-15:00 開脚 浅田		14:00-15:00 肩こり 浅田		15:30-16:30 ヨガビギナー 中村	15:00-16:00 ◎ママカ2 森島	15:00-16:00 開脚 岡野		14:00-15:00 PW初級 森島		16:30-17:30 ヨガB 松本		15:00-16:00 美律 桑	
16:30 まぐし 本		15:30-16:30 全身スッキリ 松本		15:30-16:30 ヨガビギナー 山本						16:30-17:30 ヨガB 浅田					
18:00 ギ 本		17:00-18:00 PW初級 松本		17:00-18:00 美尻 山本											
19:30 ロー 橋		18:30-19:30 背中美人 桑		18:30-19:30 ネイチャー 山本		18:00-19:00 FS-B 山本	19:00-20:00 ヨガB 岡野	18:00-19:00 ネイチャー 高橋		18:00-19:00 かたほぐし 松本	19:00-20:00 美尻 山本	18:00-19:00 PW初級 山本		18:00-19:00 美尻 山本	19:00-20:00 BODYハ 高橋
						19:30-20:30 ヨガビギナー 中村	20:30-21:30 リックス 山本	19:30-20:30 ニノテ 高橋		19:30-20:30 SP 浅田	20:30-21:30 全身スッキリ 松本	19:30-20:30 ネイチャー 山本		19:30-20:30 テトックス 浅田	20:30-21:30 お腹 高橋
						21:00-22:00 サウンドE 岡野		21:00-22:00 リンパリッシュ 岡野		21:00-22:00 ヨガビギナー 山本		21:00-22:00 サウンドA 松本		21:00-22:00 肩こり 浅田	

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リンパリックス	リンパリックスヨガ	60分
1.5	リックス	リックスヨガ	60分
1.5	リンパリッシュ	リンパリッシュヨガ	60分
1.5	テトックス	テトックスヨガ	60分
1.5	かたほぐし	かたほぐしヨガ	60分
2	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2	ピラティス	ホットピラティス	60分
2	ジョー40	ヨガジョー40	40分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	BODYバランス	ボディバランスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフロー	ヨガフローリックス	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーヨガ	60分
2.5	全身スッキリ	全身スッキリヨガ	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	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	BODYデザイン	ボディデザインヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	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	ニノテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分

強度	レッスン名	
4	FS-D	Fun Sh
4	PW中級	パワー
4	エナジー	エナジ
4.5	ヨガA	ヨガア
5	PW上級	パワー
5	ヨガフローA	ヨガフ

【マスターレッスン】※累計20

強度	レッスン名	
4	★アームバランス	アーム

【マタニティ】

強度	レッスン名	
1	◎マタニティ	マタニ
1	◎マタニティ	マタニ
1	◎ママカ1	ママヨ
1	◎ママカ2	ママヨ

【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
ませ。

来店受付は、《レッスン開始5分前まで》にお済
みください。時間を過ぎた場合は、ご購入い
だけませんのでご了承ください。

0-21:00/土日祝9:00-18:00)

15(有料) (24時間対応)

4時間対応)

VA公式サイト



LAVA
LINE公式アカウント

