



4日(水)							5日(木)							6日(金)						
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ
09:00-10:00 ヨガフロー-リフ 賀陽			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシマジム		09:00-09:30 ◇くびれメイク スクリーン			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシマジム		09:00-10:00 ◎ウェーブリング 森			09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシマジム	
			10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシマジム				10:00-11:00 ◇×うちヨガ60			10:00-11:00 ◇×マシマジム					10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシマジム	
10:30-11:30 ヨガヒキナー 賀陽	10:30-11:00 ◆BROWA3 高田	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 白川		11:00-12:00 ◇×うちヨガ60	11:00-12:00 ◇×マシマジム		10:30-11:30 AJ ヨガヒキナー 増田	10:30-11:00 ◆BRO2HH 浅井	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 高橋			11:00-12:00 ◇×マシマジム		10:30-11:30 ヨガフロー-リフ 白川	10:30-11:00 ◆BRO1WA2 森	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 神山		11:00-12:00 ◇×うちヨガ60	11:00-12:00 ◇×マシマジム	
12:00-13:00 リラックス 賀陽	12:00-12:30 ◆BROMIX6 高田	12:00-12:50 ◎ヒラJumpM 白川	12:10-12:40 ◇×くびれメイク		12:00-13:00 ◇×マシマジム		12:00-13:00 リンパリフレッシュ 増田		12:00-12:50 ◎ヒラB+ 高橋			12:00-13:00 ◇×マシマジム		12:00-13:00 SP 白川	12:00-12:30 ◆BRO2LATIN 森	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 神山	12:10-13:10 ◇×リラックス		12:00-13:00 ◇×マシマジム	
			13:00-14:00 ◇×骨盤		13:00-14:00 ◇×マシマジム							13:00-14:00 ◇×マシマジム							13:00-14:00 ◇×マシマジム	
13:30-14:30 下半身ストレッチ 高田		13:30-14:20 ◎ヒラH&L+ 白川		14:05-15:05 ◇×ネイチャー	14:00-15:00 ◇×マシマジム		13:30-14:30 ヨガB 高橋		13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 賀陽	13:40-14:40 ◇×ニコデ		14:00-15:00 ◇×マシマジム		13:30-14:30 肩こり 寺本		13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 神山	13:20-14:20 ◇×リンパリフレ		14:00-15:00 ◇×マシマジム	
																	14:30-15:00 ◇×くびれメイク			
15:00-16:00 サウンドE 浅井			15:10-16:10 ◇×リラックス		15:00-16:00 ◇×マシマジム		15:00-16:00 ◇ヨガフロー-B スクリーン	15:00-15:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 賀陽	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシマジム		15:00-16:00 AJ ヨガヒキナー 寺本			15:10-16:10 ◇×サウンドE		15:00-16:00 SP	
16:30-17:30 呼吸で流れる スクリーン	16:30-17:00 ◆BRO1WA 浅井	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 神山	16:10-16:55 ◇×うちヨガ45		16:00-17:00 ◇×マシマジム		16:30-17:30 エナジー 白川					16:00-17:00 ◇×マシマジム		16:30-17:30 リラックス 寺本		16:30-17:20 ◎ヒラB+ 神山	16:20-17:20 ◇×ネイチャー		16:00-17:00 ◇×マシマジム	
18:00-19:00 ◎ウェーブリング 森		18:00-18:30 ◎ヒラRefCore 神山	17:20-18:20 ◇×ニコデ		18:00-19:00 ◇×マシマジム		18:00-19:00 背中美人 寺本		18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 賀陽			18:00-19:00 ◇×マシマジム		18:00-19:10 ★プロップス 白川		18:10-18:40 ◎ヒラRefBody 高橋	17:30-18:30 ◇×美尻		18:00-19:00 ◇×マシマジム	
	18:40-19:10 ◆BROMGAGA 秋山		18:30-19:30 ◇×上半身初級		19:00-20:00 ◇×マシマジム			18:40-19:10 ◆BROMIX6 秋山			18:30-19:30 ◇×上半身初級		19:00-20:00 ◇×マシマジム		18:40-19:10 ◆BROWA3 高田		18:45-19:45 ◇×サウンドE		19:00-20:00 ◇×マシマジム	
19:30-20:30 ホトヒラ 森	19:30-20:20 ◆BROMIX5 秋山	19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 神山	19:40-20:40 ◇×PW初級		20:00-21:00 ◇×マシマジム		19:30-20:30 リラックス 寺本	19:30-20:20 ◆BRO2LATIN 秋山	19:30-20:20 ◎ヒラJumpM 白川	19:40-20:40 ◇×骨盤		20:00-21:00 ◇×マシマジム		19:30-20:30 ヨガB 高橋	19:30-20:20 ◆BROMIX6 高田	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 賀陽	19:55-20:55 ◇×上半身初級		20:00-21:00 ◇×マシマジム	
21:00-22:00 ◎サウンドバス 森	21:00-21:30 ◆BRO2LATIN 秋山	21:00-21:50 ◎ヒラB+ 神山	20:50-21:50 ◇×ヨガフロー-リフ		21:00-22:00 ◇×マシマジム		21:00-22:00 AJ 美脚 寺本	21:00-21:30 ◆BRO1WA2 秋山		20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシマジム		21:00-22:00 開眼 増田	21:00-21:30 ◆BROMGAGA 高田	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 賀陽	21:05-21:35 ◇×くびれメイク		21:00-22:00 ◇×マシマジム	



10日(火)							11日(水)							12日(木)									
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Sスタジオ		
					08:00-09:00 ◇ × マンジジム																		
					09:00-10:00 ◇ × マンジジム		09:00-10:10 常温 波動 1 白川					09:00-09:45 ◇ × うちヨガ45	09:00-21:00 ◇ × ANYWHERE	09:00-10:00 ◇ × マンジジム	09:00-10:00 ネイチャー 寺本		09:00-10:00 ◇ × うちヨガ60	09:00-21:00 ◇ × ANYWHERE	09:00-10:00 ◇ × マンジジム				
09:30-10:30 SP 増田					10:00-11:00 ◇ × マンジジム							10:30-11:00 ◎ヒラRefBody 増田		09:55-10:55 ◇ × ジョイフル									
							10:30-11:30 SP 白川							10:00-11:00 ◇ × マンジジム	10:30-11:30 リファクス 寺本	10:30-11:00 ◆BROWA3 高田	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 白川		10:10-10:55 ◇ × うちヨガ45				
					11:00-12:00 ◇ × マンジジム							11:00-11:45 ◇ × うちヨガ45		11:00-12:00 ◇ × マンジジム						11:00-12:00 ◇ × うちヨガ60		11:00-12:00 ◇ × マンジジム	
					12:00-13:00 ◇ × マンジジム		12:00-13:00 エナー 白川	12:00-12:30 ◆BRO1ROCK2 浅井	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 増田				11:55-12:55 ◇ × リンハリフル		12:00-13:00 ◇ × マンジジム	12:00-13:00 AJ.ヨガヒキナー 寺本	12:00-12:30 ◆BROMGAGA 高田	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 白川		12:10-12:55 ◇ × うちヨガ45			12:00-13:00 ◇ × マンジジム
					13:00-14:00 ◇ × マンジジム									13:00-14:00 ◇ × マンジジム	13:00-14:00 ◇ × マンジジム								
							13:30-14:30 リファクス 高田	13:30-14:00 ◆BROMIX5 秋山				13:00-14:00 ◇ × ネイチャー											
14:00-15:00 SP 白川					14:00-15:00 ◇ × マンジジム							14:10-15:10 ◇ × 美尻		14:00-15:00 ◇ × マンジジム								13:40-14:40 SP	
						14:20-15:20 SP																	
					15:00-16:00 ◇ × マンジジム		15:00-16:00 肩こり 秋山		15:00-15:50 ◎ヒラA+ 森			15:20-16:05 ◇ × うちヨガ45		15:00-16:00 ◇ × マンジジム	15:00-16:00 SP	15:00-16:00 美脚 浅井				15:20-15:50 ◇ × ひれメイク		15:00-16:00 ◇ × マンジジム	
					16:00-17:00 ◇ × マンジジム																		
							16:30-17:30 PW中級 高田		16:30-17:20 ◎ヒラWaist+ 神山			16:15-17:15 ◇ × ネイチャー		16:00-17:00 ◇ × マンジジム		16:30-17:30 ヨガフロー 浅井		16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 神山		16:05-17:05 ◇ × サウトA		16:00-17:00 ◇ × マンジジム	
					17:00-18:00 ◇ × マンジジム																		
								17:30-18:30 ◆BROMGAGA 秋山			17:25-18:25 ◇ × A-モンカBY												
					18:00-19:00 ◇ × マンジジム		18:00-19:00 AJ 美尻 賢陽		18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 神山					18:00-19:00 ◇ × マンジジム	18:00-19:00 リンハリフル 高橋		18:10-19:00 ◎ヒラB+ 神山					18:00-19:00 ◇ × マンジジム	
19:00-20:00 SP 白川					19:00-20:00 ◇ × マンジジム							18:40-19:40 ◇ × 上半身初級		19:00-20:00 ◇ × マンジジム		19:30-20:30 ヨガ 高橋	18:40-19:10 ◆BROMIX5 秋山				18:30-19:30 ◇ × 上半身初級		19:00-20:00 ◇ × マンジジム
							19:30-20:30 ヨガヒキナー 賢陽	19:30-20:00 ◎ヒラRefCore 神山															
					19:00-20:00 SP 増田			19:50-20:20 ◆BRO2STR 森			19:50-20:50 ◇ × お腹												
					20:00-21:00 ◇ × マンジジム																		
					21:00-22:00 ◇ × マンジジム		21:00-22:00 ヨガフロー 賢陽	21:00-21:30 ◆BRO1LATIN2 森	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 神山		21:05-21:50 ◇ × うちヨガ45			21:00-22:00 ◇ × マンジジム	21:00-22:00 ◇ × マンジジム	21:00-22:00 ヨガフロー-B スクリーン	21:00-21:30 ◆BRO2LATIN 秋山	21:10-21:40 ◎ヒラPerBackBody 高橋		20:50-21:50 ◇ × サウトE		21:00-22:00 ◇ × マンジジム	20:00-21:00 SP 白川





20日(金)							21日(土)							22日(日)						
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ
			08:00-08:20 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシジム		08:00-09:00 上半身ス+初級 高田	08:00-08:30 ◆BRO1WA 浅井		08:00-08:20 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシジム		08:00-09:10 常温 波動1 白川			08:30-08:50 ◇×うちヨガ20	08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシジム	
			08:30-09:30 ◇×ネイチャー		09:00-10:00 ◇×マシジム					08:30-09:30 ◇×美尻							09:00-10:00 ◇×うちヨガ60		09:00-10:00 ◇×マシジム	
	09:30-10:00 ◆BROMGAGA 高田		09:45-10:45 ◇×ニコノテ		10:00-11:00 ◇×マシジム		09:30-10:30 サウンドA 高田	09:30-10:00 ◆BRO2HH 浅井		09:45-10:45 ◇×呼吸で流れる				09:30-10:30 リファス 白川	09:30-10:00 ◆BRO1MX7 浅井	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 賀陽	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシジム	
		10分	10分					10分	10分					10分	10分	10分				
11:00-12:00 リハリフレッシュ 増田	11:00-11:30 ◆BROMIX6 高田	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 賀陽	11:00-12:00 ◇×うちヨガ60		11:00-12:00 ◇×マシジム		11:00-12:00 美脚 浅井	11:00-11:30 ◆BROMIX6 高田	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 神山	11:00-11:45 ◇×うちヨガ45		11:00-12:00 ◇×マシジム		11:00-12:00 PW上級 白川	11:00-11:30 ◆BRO2LATIN 秋山	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 神山	11:00-12:00 ◇×呼吸で流れる		11:00-12:00 ◇×マシジム	
		10分	10分																	
12:30-13:30 PW中級 高田		12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 賀陽	12:10-12:55 ◇×うちヨガ45		12:00-13:00 ◇×マシジム		12:30-13:00 ◇くびれメイク スクリーン		12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 神山	12:00-13:00 ◇×うちヨガ60		12:00-13:00 ◇×マシジム		12:30-13:30 ヨガヒキナー 賀陽	12:30-13:00 ◆BROMIX5 秋山	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 神山	12:05-13:05 ◇×開脚		12:00-13:00 ◇×マシジム	
		10分	10分																	
14:00-15:00 リファス 寺本		14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 神山	14:20-15:20 ◇×サウンドA		14:00-15:00 ◇×マシジム		14:00-15:00 ジョイフル 秋山	14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 森	14:10-15:10 ◇×骨盤			14:00-15:00 ◇×マシジム		14:00-15:30 WS 文蔵	14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 神山	14:20-15:20 ◇×ニコノテ			14:00-15:00 ◇×マシジム	
		10分	10分																	
15:30-16:30 背中美人 寺本		15:30-16:00 ◎ヒラHipLine 森	15:30-16:30 ◇×ニコノテ		15:00-16:00 ◇×マシジム		15:30-16:30 ヨガヒキナー 寺本	15:30-16:00 ◎ヒラTotalBody 森	15:20-16:20 ◇×ニコノテ			15:00-16:00 ◇×マシジム			15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	15:30-16:30 ◇×上半身初級			15:00-16:00 ◇×マシジム	
		10分	10分																	
17:00-18:00 AJヨガB 寺本	17:00-17:30 ◆BROMIX5 秋山	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 神山	16:40-17:40 ◇×ヨガヒキナー		17:00-18:00 ◇×マシジム		17:00-18:00 肩こり 寺本	17:00-17:30 ◆BRO1WA2 秋山	17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 高橋	16:30-17:30 ◇×ヨガヒキナー		17:00-18:00 ◇×マシジム		17:00-18:00 リハリフレッシュ 増田	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 高橋	16:40-17:40 ◇×ジョイフル			17:00-18:00 ◇×マシジム	
		10分	10分					10分	10分											
18:30-19:30 ◎サウンドA 森	18:40-19:10 ◆BRO2LATIN 秋山	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 神山	17:50-18:50 ◇×開脚		18:00-19:00 ◇×マシジム		18:30-19:30 ◎ウェービング 森	18:40-19:10 ◆BROMGAGA 秋山	18:40-19:10 ◎ヒラP+BaseBody 高橋	17:40-18:40 ◇×開脚		18:00-19:00 ◇×マシジム		18:30-19:30 開脚 増田	18:40-19:10 ◆BROWA3 高田	18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 高橋	17:50-18:50 ◇×下半身初級		18:00-19:00 ◇×マシジム	
		10分	10分																	
20:00-21:15 MYB 森	20:00-20:30 ◆BRO1WA2 秋山		20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシジム		20:00-21:00 ◇骨盤 スクリーン		20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 高橋	20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシジム		20:00-21:00 ネイチャー 増田	20:00-20:30 ◆BROMIX6 高田		20:10-20:55 ◇×うちヨガ45		20:00-21:00 ◇×マシジム	
					21:00-22:00 ◇×マシジム							21:00-22:00 ◇×マシジム							21:00-22:00 ◇×マシジム	

23日(月)							24日(火)							25日(水)								
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Fスタジオ	Gスタジオ		
												08:00-09:00 ◇×マシジム										
09:00-10:00 SP 秋山			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE			09:00-10:00 ◇×マシジム					09:00-10:00 ◇×マシジム		09:00-10:00 ヨガ 高橋			09:00-09:45 ◇×うちヨガ45	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE			09:00-10:00 ◇×マシジム	
			10:00-11:00 ◇×うちヨガ60				10:00-11:00 ◇×マシジム					10:00-11:00 ◇×マシジム					10分	09:50-10:50 ◇×ヨガキナー		10:00-11:00 ◇×マシジム		
10:30-11:30 お腹 秋山	10:30-11:00 ◆BRO1WA 浅井	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 高橋						10:30-11:30 SP 森						10:30-11:30 リンハリレグジュ 高橋	10:30-11:00 ◆BROMGAGA 秋山	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 神山					11:00-11:45 ◇×うちヨガ45	11:00-12:00 ◇×マシジム
			11:10-12:10 ◇×下半身初級				11:00-12:00 ◇×マシジム					11:00-12:00 ◇×マシジム										
				10分																		
12:00-13:00 美脚 浅井	12:00-12:30 ◆BROMIX5 秋山	12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 高橋	12:15-13:15 ◇×お腹				12:00-13:00 ◇×マシジム					12:00-13:00 ◇×マシジム		12:00-13:00 A.J.ヨガB 高橋	12:00-12:30 ◆BROZLATIN 秋山	12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 神山					11:50-12:50 ◇×PW初級	12:00-13:00 ◇×マシジム
				10分																		
			13:20-13:50 ◎×くひれメイク														10分					
13:30-14:30 A.J.上半身ス+初級 増田		13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 高橋						13:40-14:40 SP						13:30-14:30 ◇ヨガA-B スクリーン		13:30-14:00 ◎ヒラRefCore 神山						13:40-14:40 SP
			14:00-15:00 ◇×うちヨガ60				14:00-15:00 ◇×マシジム					14:00-15:00 ◇×マシジム										
				10分																		
15:00-16:00 ヨガキナー 増田		15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 森	15:10-15:55 ◇×うちヨガ45				15:00-16:00 ◇×マシジム					15:00-16:00 ◇×マシジム		15:00-16:00 リファクス 寺本							15:10-15:55 ◇×うちヨガ45	15:00-16:00 ◇×マシジム
				10分																		
16:30-17:30 サウンドA 増田	17:00-17:30 ◆BROMIX6 高田	16:30-17:20 ◎ヒラA+ 森	16:10-17:10 ◇×リンハリレ				16:00-17:00 ◇×マシジム					16:00-17:00 ◇×マシジム		16:30-17:30 ネイチャー 寺本			16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 賀陽				16:10-17:10 ◇×うちヨガ60	16:00-17:00 ◇×マシジム
			17:20-18:20 ◇×ヨガA-B				17:00-18:00 ◇×マシジム					17:00-18:00 ◇×マシジム									17:20-18:20 ◇×リンハリレ	17:00-18:00 ◇×マシジム
18:00-19:00 背中美人 寺本				10分									18:00-19:00 肩こり 寺本	18:00-18:30 ◆BRO1MIX7 浅井	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 増田					18:30-19:30 ◇×上半身初級	18:00-19:00 ◇×マシジム	
			18:30-19:20 ◎ヒラB+ 神山				18:30-19:30 ◇×上半身初級															
				10分																		
			19:40-20:40 ◇×ヨガ											19:30-20:30 開脚 増田	19:40-20:10 ◆BRO1ROCK2 浅井	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 賀陽					19:40-20:40 ◇×お腹	19:00-20:00 ◇×マシジム
19:30-20:30 リファクス 寺本	19:30-20:20 ◆BROMGAGA 高田	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 神山																				
			20:00-21:00 ◇×マシジム																			
				10分																		
21:00-22:00 ネイチャー 寺本	21:00-21:30 ◆BROWA3 高田	21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 神山	20:45-21:15 ◇×うちヨガ30											21:00-22:00 上半身ス+初級 増田	21:00-21:30 ◆BRO1WA 浅井	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 賀陽					20:50-21:50 ◇×サウンドE	21:00-22:00 ◇×マシジム
			21:25-21:55 ◇×うちヨガ30																			







【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
0.5	◎サウンドバス	【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	至福	至福の睡眠ヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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_ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラリラックス	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	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	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	ホットヒラ	ホットヒラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	常温 波動 1	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	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	ニクデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	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
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間	
3.5	★ブロッパス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名	時間	
2	◎パーソナル45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	◇×リンパリフレッシュ	【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
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	◇×ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	60分
2	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	◇×ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇×ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇×ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	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
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	◇×美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇×サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇×美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇×PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇×サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇×ANYWHERE	FEEL ANYWHERE (バイクエクササイズ)	720分
3	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×うちヨガ20	【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン20	20分
3	◇×うちヨガ30	【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン30	30分
3	◇×うちヨガ45	【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン45	45分
3	◇×うちヨガ60	【スクリーン】うちヨガ+LIVEレッスン60	60分
3	◇×ニクデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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
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
3.5	◇×開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【暗闇キックボックス】

強度	レッスン名	時間	
3.5	◆BROMIX5	BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROMIX6	BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROWA3	BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK2	BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1WA2	BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	◆BROMGAGA	BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1ROCK4	BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1MIX7	BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1WA	BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4	◆BRO1LATIN2	BRO1_LATIN2(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2HH	BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2LATIN	BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2STR	BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	◆BRO3HARD	BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ヒラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒラB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヒラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒラRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒラcore	Shape up Core	30分
4	◎ヒラA+	Advance+	50分

【ジム】

強度	レッスン名	時間	
0.5	◇×マシンジム	マシンジム	60分

【SP:特別レッスン】

👑=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
1(日) 15:30-16:30	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
2(月) 09:00-10:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
2(月) 16:20-17:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
5(木) 19:20-20:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
6(金) 12:00-13:00	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
6(金) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
7(土) 09:40-10:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
7(土) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
9(月) 10:20-11:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
9(月) 18:00-19:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
10(火) 09:30-10:30	2.5	セミパーソナル【ヨガの基盤を作る3時間】	増田亜美
10(火) 14:00-15:00	2	やさしく学ぶ美しく立つ	👑 白川聡美
10(火) 14:20-15:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
10(火) 19:00-20:00	2	やさしく学ぶ美しく立つ	👑 白川聡美
10(火) 19:00-20:00	2.5	セミパーソナル【ヨガの基盤を作る3時間】	増田亜美
11(水) 10:30-11:30	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
11(水) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
12(木) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
12(木) 20:00-21:00	2	やさしく学ぶ美しく立つ	👑 白川聡美
13(金) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
13(金) 16:30-17:30	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
14(土) 14:00-15:00	3	お胸強化ヨガ	森美咲
14(土) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
16(月) 11:30-12:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
16(月) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
16(月) 15:00-16:00	1	【20分無料】マシン使い方講座	
18(水) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
18(水) 17:00-18:00	2	やさしく学ぶ美しく立つ	👑 白川聡美
19(木) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
19(木) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
19(木) 18:00-19:00	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
23(月) 09:00-10:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
23(月) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
24(火) 10:30-11:30	3.5	MusicYogaBurningチャレンジポーズリトリート	森美咲
24(火) 19:00-20:00	3.5	MusicYogaBurningチャレンジポーズリトリート	森美咲
25(水) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
26(木) 09:00-10:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
26(木) 11:00-12:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
26(木) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
26(木) 15:00-16:00	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
26(木) 16:20-17:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
26(木) 19:20-20:20	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
27(金) 19:30-20:30	1.5	こころとカラダをほどく陰ヨガ	👑 白川聡美
30(月) 13:40-14:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
30(月) 15:00-16:00	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	

【WS:プ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
7(土) 14:00-15:30	2.5	【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	👑 物江麻衣子
7(土) 16:00-17:10	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	👑 物江麻衣子
14(土) 12:00-13:30	4.5	【¥3000】基礎から学ぶアームバランス	👑 板垣劉真衣
14(土) 14:00-15:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
15(日) 12:00-13:30	3	のびやかダウンドッグへの道	👑 白川聡美
22(日) 14:00-15:30	3	【¥4000】これってあってる？バランスポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

○ ... 常温レッスン  
 ★ ... マスターレッスン  
 ◇ ... スクリーンヨガ  
 ◆ ... 輪間キックボクシング  
 ▼ ... ポイナビ  
 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)

**【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愛顧いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

18:30-19:30 レッスン名  
10分 インストラー名

21:00-22:00 レッスン名  
10分 インストラー名

**LAVA**  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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