

4日(土)							5日(日)							6日(月)						
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									08:00-20:00 ◇×ANYWHERE	08:00-09:00 ◇×マシジム					
08:00-09:00 ネチャー 寺本			08:30-08:50 ◇×うちヨガ20					08:00-09:00 ヨビキナー 寺本			08:30-08:50 ◇×うちヨガ20									
			09:00-10:00 ◇×ヨガ70-B		09:00-10:00 ◇×マシジム					09:00-09:30 ◇×うちヨガ30				09:00-10:00 ◇×マシジム	09:00-10:00 PW初級 賀陽	09:00-09:30 ◆BROWA3 高田	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 神山	09:00-10:00 ◇×うちヨガ60	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 ◇×マシジム
09:30-10:30 青盤 寺本	09:30-10:00 ◆BROWA3 高田	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 神山					09:30-10:30 美脚 寺本	09:30-10:00 ◆BRO1MIX7 浅井	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 神山	09:45-10:45 ◇×うちヨガ60							10:05-11:05 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシジム	
			10:10-10:40 ◇×くびれメイク											10:00-11:00 ◇×マシジム	10:30-11:30 WS 中西	10:30-11:30 ネチャー 寺本	10:30-11:00 ◆BROMIX6 高田	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 神山		11:00-12:00 ◇×マシジム
11:00-12:00 リファス 寺本	11:00-11:30 ◆BROMGAGA 高田	11:00-11:50 ◎ヒラ3B+ 神山		11:00-12:00 ◇×お腹	11:00-12:00 ◇×マシジム		11:00-12:00 睡眠 浅井	11:00-11:30 ◆BROMIX5 秋山	11:00-11:50 ◎ヒラJumpM 白川	11:05-12:05 ◇×ハモニックBY			11:00-12:00 ◇×マシジム					11:10-12:10 ◇×ヨビキナー	11:00-12:00 ◇×マシジム	
			12:10-13:10 ◇×呼吸で流れる							12:15-13:15 ◇×ヨガ70-リテ			12:00-13:00 ◇×マシジム	12:00-13:00 WS 中西				12:15-13:15 ◇×お腹	12:00-13:00 ◇×マシジム	
12:30-13:30 ニガテ 高田		12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 神山					12:30-13:30 ヨガ70-B 白川		12:30-13:10 ◎ヒラRefCore 神山										13:00-14:00 ◇×マシジム	
			13:20-14:20 ◇×ハモニックBY							13:25-14:25 ◇×青盤			13:00-14:00 ◇×マシジム					13:20-13:50 ◇×くびれメイク	13:00-14:00 ◇×マシジム	
14:00-15:30 WS 白川		14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 神山			14:00-15:00 ◇×マシジム		14:00-15:30 WS 中西		14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 神山				14:00-15:00 ◇×マシジム					14:00-15:00 ◇×ハモニックBY	14:00-15:00 ◇×マシジム	
			14:30-15:30 ◇×ジョイフル							14:35-15:35 ◇×青盤			15:00-16:00 ◇×マシジム					15:00-16:00 ◇×呼吸で流れる	15:00-16:00 ◇×マシジム	
			15:40-16:40 ◇×ニガテ			15:40-16:40 SP				15:30-16:00 ◎ヒラPerBackBody 高橋	15:45-16:45 ◇×呼吸で流れる							16:00-17:00 ◇×マシジム	16:00-17:00 ◇×マシジム	
16:00-17:00 ヨガ70-リテ 賀陽					16:00-17:00 ◇×マシジム			16:00-16:30 ◇×くびれメイク スクリーン					16:00-17:00 ◇×マシジム					16:10-17:10 ◇×下半身初級	16:00-17:00 ◇×マシジム	
	17:00-17:30 ◆BRO2LATIN 秋山	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 増田	16:50-17:50 ◇×下半身初級		17:00-18:00 ◇×マシジム		17:00-18:00 ネチャー 増田	17:00-17:30 ◆BROROCK5 中西	17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 高橋	16:50-17:50 ◇×ジョイフル			17:00-18:00 ◇×マシジム	17:00-17:30 ◇×くびれメイク スクリーン		17:00-17:30 ◎ヒラRefBody 増田		17:00-18:00 ◇×マシジム	17:00-18:00 ◇×マシジム	
17:30-18:30 AJヨビキナー 賀陽																		17:20-18:20 ◇×ヨガ70-B		
			18:00-19:00 ◇×PW初級		18:00-19:00 ◇×マシジム			18:00-18:30 ◆BROIROCK2 中西	18:00-19:00 ◇×下半身初級				18:00-19:00 ◇×マシジム	18:00-19:00 SP 白川				18:00-19:00 ◇×マシジム	18:00-19:00 SP	
	18:40-19:10 ◆BROMIX5 秋山	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 増田					18:30-19:30 美尻 増田		18:40-19:10 ◎ヒラChestSR 高橋						18:30-19:10 ◆BRO1LATIN2 森	18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 高橋	18:30-19:30 ◇×上半身初級			
19:00-20:00 PW初級 賀陽			19:10-19:40 ◇×うちヨガ30		19:00-20:00 ◇×マシジム			19:00-19:30 ◆BROIROCK4 中西		19:20-19:50 ◇×うちヨガ30			19:00-20:00 ◇×マシジム						19:00-20:00 ◇×マシジム	19:00-20:00 ◇×マシジム
		20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 増田			20:00-21:00 ◇×マシジム		20:00-21:00 ヨビキナー 増田	20:00-20:30 ◆BRO2ROCK6 中西					20:00-21:00 ◇×マシジム	19:30-20:40 ヨガ70-A 白川		19:30-20:20 ◆BRO3HARD 森	19:30-20:20 ◎ヒラRefCore 高橋	19:40-20:40 ◇×ニガテ	20:00-21:00 ◇×マシジム	20:00-21:00 ◇×マシジム
20:30-21:00 ◇×くびれメイク スクリーン			20:10-20:55 ◇×うちヨガ45 白川							20:10-20:55 ◇×うちヨガ45								20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		
					21:00-22:00 ◇×マシジム								21:00-22:00 ◇×マシジム	21:00-22:00 リファス 白川		21:00-21:30 ◆BRO1ROCK4 森	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 高橋	21:25-21:55 ◇×うちヨガ30		

【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	◇×リラクス 【スクリーン】リラクسسヨガ	60分
1.5	◇×ハーモニクBY 【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
1.5	◇×ハーモニクBY 【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	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	◇×ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリ 【スクリーン】ヨガフローリラクス	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	◇×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	◇×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	◇×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	◇×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】骨盤調整ヨガ	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	◇×ニノクデ 【スクリーン】ほっそり2の腕ヨガ	60分
3	◇×美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	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

【暗間キックボクシング】

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	◆BROCK5 BRO_ROCK5(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	◆BRO1MJ BRO1_MJ(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

強度	レッスン名	時間
4.5	◆BRO2STR BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2ROCK6 BRO2_ROCK6(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	◎びうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎びうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎びうB+ Basic+	50分
2.5	◎びうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎びうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎びうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎びうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎びうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎びうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎びうRefCore Refresh Core	30分
3	◎びうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎びうWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎びうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎びうB&A+ Back&Arms+	50分
4	◎びうA+ Advance+	50分

【ジム】

強度	レッスン名	時間
0.5	◇×マシジム マシジム	60分

【SP:特別レッスン】

👑 トップインストラクター
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(水) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
2(木) 09:10-10:10	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
2(木) 18:00-19:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
3(金) 13:20-14:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
4(土) 15:40-16:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
6(月) 18:00-19:00	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	👑 白川聡美
6(月) 18:00-19:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
7(火) 09:40-10:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
9(木) 16:20-17:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(金) 10:20-11:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
10(金) 20:40-21:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
11(土) 10:00-11:00	2	薬膳×シンギンボウル×アトリエヨガ	👑 白川聡美
11(土) 14:20-15:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
15(水) 11:40-12:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
15(水) 15:40-16:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
16(木) 15:00-16:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
17(金) 15:00-16:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
17(金) 18:00-19:00	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
20(月) 21:00-22:00	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	👑 白川聡美
21(火) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
21(火) 19:30-20:30	2	前屈を一歩深めるヨガ	👑 白川聡美
26(日) 14:00-15:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
27(月) 16:20-17:20	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
28(火) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
30(木) 13:40-14:40	2.5	【ジム】[500円]パーソナルトレーニング体験 40分	
30(木) 16:30-17:30	1.5	こころとカラダをほぐし陰ヨガ	👑 白川聡美

【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
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(土) 14:00-15:30	3	のびやかダウンドッグへの道	👑 白川聡美
5(日) 10:30-11:30	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
5(日) 12:00-13:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
5(日) 14:00-15:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
9(木) 18:00-19:00	3	【¥2000】ASANA Collection-Basic-	👑 海野麻雪
9(木) 19:30-20:40	4.5	【¥2000】ASANA Collection-Advanced-	👑 海野麻雪

<ul style="list-style-type: none"> ● ... 常連レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 暗間キックボクシング ▽ ... ポイチャビ 105分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● レッソ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

