

23日(火)							24日(水)							25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		
					09:00-10:00 ◇×マシジム		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 ◇×マシジム		09:00-10:00 サウトA 増田			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 ◇×マシジム		10:30-11:30 骨盤 寺本	10:30-11:00 ◆BROWA2 森	10:30-11:00 ◎ヒラRefCore 神山	10:10-10:55 ◇×うちヨガ45		10:00-11:00 ◇×マシジム		10:30-11:30 上半身ストレッチ初級 増田	10:30-11:00 ◆BROMIX5 秋山	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 神山	10分	10:00-11:00 ◇×うちヨガ60		10:00-11:00 ◇×マシジム		
					11:00-12:00 ◇×マシジム					11:10-12:10 ◇×ヨガヒキナー		11:00-12:00 ◇×マシジム						11:10-12:10 ◇×呼吸で流れる		11:00-12:00 ◇×マシジム		
					12:00-13:00 ◇×マシジム		12:00-13:00 ホットピラ 森	12:00-12:30 ◆BROCK5 寺本	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 神山	12:15-13:15 ◇×お腹		12:00-13:00 ◇×マシジム		12:00-13:00 リンパリフレク 増田	12:00-12:30 ◆BRO2LATIN 秋山	12:00-12:30 ◎ヒラRefCore 神山	10分	12:15-13:15 ◇×ヨガフル		12:00-13:00 ◇×マシジム		
					13:00-14:00 ◇×マシジム					13:20-13:50 ◇×びれメイク		13:00-14:00 ◇×マシジム						13:20-13:50 ◇×びれメイク		13:00-14:00 ◇×マシジム		
					14:00-15:00 ◇×マシジム		13:30-14:30 ◎ウェーピング 森		13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 神山	14:00-14:45 ◇×うちヨガ45		14:00-15:00 ◇×マシジム		13:30-14:30 美腸力 秋山		13:30-14:20 ◎ヒラB+ 神山	10分	14:00-15:00 ◇×うちヨガ60		14:00-15:00 ◇×マシジム		
					15:00-16:00 ◇×マシジム		15分	15:00-16:00 SP 秋山	15:00-15:30 ◎ヒラTotalBody 高橋	15:00-16:00 ◇×ネイチャー		15:00-16:00 ◇×マシジム		15分	15:00-16:00 ◇お腹 スクリーン		15:10-15:55 ◇×うちヨガ45		15:00-16:00 ◇×マシジム			
					16:00-17:00 ◇×マシジム		10分	16:30-17:30 PW中級 秋山	16:30-17:00 ◎ヒラPerBackBody 高橋	16:10-17:10 ◇×下半身初級		16:00-17:00 ◇×マシジム		10分	16:30-17:30 AMY 白川		16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 賀陽	10分	16:05-17:05 ◇×ヨガ70-17		16:00-17:00 ◇×マシジム	
					17:00-18:00 ◇×マシジム					17:20-18:20 ◇×ヨガ70-日		17:00-18:00 ◇×マシジム						17:10-17:40 ◇×びれメイク		17:00-18:00 ◇×マシジム		
					18:00-19:00 ◇×マシジム		18:00-19:00 下半身ストレッチ中級 高田	10分	18:00-18:50 ◎ヒラB+ 高橋	18:30-19:30 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシジム		18:00-19:00 SP 白川	18:30-19:00 ◆BROCK5 寺本	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 賀陽	10分	18:55-19:55 ◇×上半身初級		18:00-19:00 ◇×マシジム		
					19:00-20:00 ◇×マシジム					19:30-19:30 ◇×上半身初級		19:00-20:00 ◇×マシジム						19:30-20:00 ◎ヒラPerBackBody 高橋	10分	19:00-20:00 ◇×マシジム		
					20:00-21:00 ◇×マシジム		19:30-20:30 AJ,ニワ子 高田	19:30-20:20 ◆BROMIX7 浅井	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 高橋	19:40-20:40 ◇×ハートヨガBY		20:00-21:00 ◇×マシジム		19:30-20:30 背中美人 寺本	19:30-20:20 ◆BRO3HARD 森	10分	20:00-21:00 ◇×うちヨガ60 白川		20:00-21:00 ◇×マシジム			
					21:00-22:00 ◇×マシジム		10分	21:00-21:30 ◆BROMIX6 高田		20:45-21:15 ◇×うちヨガ30		21:00-22:00 ◇×マシジム		21:00-22:00 ◇お腹 スクリーン	21:00-21:30 ◆BRO1ROCK4 森	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 賀陽	10分	21:10-21:40 ◇×びれメイク		21:00-22:00 ◇×マシジム		
										21:25-21:55 ◇×うちヨガ30												

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リタックス	【スクリーン】リタックスヨガ	60分
1.5	◇×リハビリ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇×リタックス	【スクリーン】リタックスヨガ	60分
1.5	◇ハモニックBY	【スクリーン】ハモニックブリージングヨガ	60分
1.5	◇×ハモニックBY	【スクリーン】ハモニッ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	【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇ネットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
2.5	◇×AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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	◇×ニード	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	◇×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	◆BROROCK5	BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROWA3	BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROMIX8	BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
3.5	◆BROROCK6	BRO_ROCK6(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

強度	レッスン名		時間
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
5	◆BRO3HOUSE	BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【マンピラティス】

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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(月) 13:30-14:30	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
1(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	
3(水) 10:30-11:30	1.5	こころカラダをほぐ陰ヨガ	👑 白川聡美
3(水) 15:00-16:00	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
3(水) 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	
4(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	
5(金) 12:00-13:00	3	お胸強化ヨガ	森美咲
6(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	
8(月) 09:00-10:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
8(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	
8(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(水) 10:30-11:30	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
10(水) 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	
12(金) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
15(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	
17(水) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
18(木) 09:00-10:00	2	前屈を一步深めるヨガ	👑 白川聡美
18(木) 15:40-16:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
19(金) 10:30-11:30	1.5	こころカラダをほぐ陰ヨガ	👑 白川聡美
19(金) 20:40-21:40	2.5	【ジム】無料パーソナルトレーニング体験 40分	
22(月) 09:00-10:00	3	お胸強化ヨガ	森美咲
24(水) 15:00-16:00	2	鎖骨ビューティーラインヨガ	秋山桃子
25(木) 18:00-19:00	1.5	こころカラダをほぐ陰ヨガ	👑 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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
7(日) 10:00-11:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城
7(日) 18:30-19:40	3	【¥2000】夏限定! タオルで変える体幹ピラティス	👑 中西春城
7(日) 20:00-21:00	2	【1名限定】パーソナルレッスン60(¥16000)	👑 中西春城

○ ... 常連レッスン ● ... 体験レッスン予約可能
 ★ ... マスターレッスン △ ... アロマ使用レッスン
 ◇ ... スクリーンヨガ × ... 予約不要レッスン
 ◆ ... 暗間キックボクシング SP ... 特別レッスン
 ▼ ... ボイナビ 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。

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


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

