

13日(土)		14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)	
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	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
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
08:00-09:15 ◇MYB スクリーン		08:00-09:00 サウンドE 坂田				-								08:00-09:00 美尻 松尾		08:00-09:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン				-					
	08:30-09:20 ◎ヒラA+ 小見		08:30-09:20 ◎ヒラWaist+ 小見			-											08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 松尾			-					
						-														-					
						-														-					
09:45-10:45 ヨガビキナー 松尾	09:30-10:20 ◎ヒラRefCore 片野	09:30-10:30 ヨガB 阿部		10:00-10:30 ◎ヒラTotalBody 小見		-		09:00-10:00 ◇AMY スクリーン												-					
						-		09:00-10:00 ハートモニクBY 片野		09:00-10:00 骨盤 石原	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 伊藤みのり	09:00-10:00 ◇上半身スリ初級 スクリーン	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 片野	09:30-10:30 ◇ハートモニクBY スクリーン	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 木田	09:30-10:30 AJ.ヨガフロ-B 石原				-		09:00-10:00 ヨガB 阿部		09:40-10:10 ◎ヒラTotalBody 高野	
						-														-		09:00-10:00 骨盤 石原	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 片野	09:00-10:00 リンパリフレッシュ 石原	09:40-10:10 ◎ヒラTotalBody 高野
						-														-					
						-														-					
11:15-12:15 PW中級 伊藤みのり	11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 片野	11:00-12:00 AJ.開脚 石原	11:00-11:50 ◎ヒラB+ 小見			-		10:30-11:30 ◇美尻 スクリーン	10:30-11:30 ◎ヒラLower+ 小見											-		10:30-11:30 ◇リテックス スクリーン	11:00-11:30 ◎ヒラChestSR 高野	10:30-11:30 お腹 坂田	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 松尾
						-														-					
						-														-					
						-														-					
12:45-13:45 ◇PW上級 スクリーン	12:45-13:35 ◎ヒラLower+ 伊藤みのり	12:30-13:45 ◇MYB スクリーン				-		12:00-13:00 ハートモニクBY 片野	12:20-13:10 ◎ヒラA+ 小見											-		12:00-13:00 エンター 木田	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 片野	12:00-13:00 ◇ホホヒラ スクリーン	12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 松尾
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
15:30-16:30 PW初級 松尾	15:30-16:00 ◎ヒラPerBackBody 小見	15:30-16:30 骨盤 石原	15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 木田			-		15:00-16:00 AJ.お腹 木田												-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
17:00-18:00 AJ.ヨガビキナー 松尾	16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤みのり	17:00-18:00 PW中級 伊藤みのり	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 松尾			-		16:30-17:30 ◇美脚 スクリーン												-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-														-					
						-																			

【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
2(火) 17:00-18:00	3.5	【10000円】バレト×WayMeリトリート	伊藤沙恵

<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 ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... ホイナビ 18:00 ... 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。
<p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p>	<p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分</p>	



【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