

12日(火)			13日(水)			14日(木)			15日(金)			16日(土)			17日(日)			18日(月)			19日(火)			20日(水)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	定休日			Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ			

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラク	リラクソグ	60分
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラ	60分
2	美腸力	美腸カヨガ	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	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級	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
2.5	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	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	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノウテ	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
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
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70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	★フロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンバリ	【スクリーン】リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラク	【スクリーン】リラクソグ	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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇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
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	◇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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

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
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラ45(Aーゾナル)	パーソナルマシンピラティス45[8400円]	45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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30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(金) 16:30-17:30	2	easyピラティス	吉田若菜
2(土) 17:00-18:00	2.5	内ももスッキリ引き締めヨガ	大西美菜
8(金) 12:00-13:00	3.5	土台を整え片脚で立つヨガ	木村菜
8(金) 21:00-22:00	2	easyピラティス	吉田若菜
9(土) 14:00-15:00	3	脚痩せYOGA～大転子でっばり改善～	萬美優
10(日) 15:30-16:30	3	脚痩せYOGA～大転子でっばり改善～	萬美優
11(月) 09:00-10:00	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
12(火) 15:40-16:40	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
13(水) 12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
15(金) 12:00-13:00	3	脚痩せYOGA～大転子でっばり改善～	萬美優
15(金) 18:00-19:00	2	easyピラティス	吉田若菜
15(金) 19:30-20:30	3.5	Happy!!音ヨガフロー	西村真知子
15(金) 21:00-22:00	2	カラダ巡りヨガ	西村真知子
17(日) 09:30-10:30	2	ブロックでのびのびヨガ(常温)	👑佐藤華蓮
17(日) 10:30-11:30	2	背骨releaseヨガとスバイスカレー	谷咲織
18(月) 21:00-22:00	3	脚痩せYOGA～大転子でっばり改善～	萬美優
19(火) 19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜
20(水) 16:30-17:30	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
22(金) 14:00-15:00	2	easyピラティス	吉田若菜
23(土) 12:30-13:30	3.5	土台を整え片脚で立つヨガ	木村菜
24(日) 15:30-16:30	2.5	内ももスッキリ引き締めヨガ	大西美菜
25(月) 09:00-10:00	3.5	下半身引き締めヨガ	福西弘明
25(月) 12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
27(水) 18:00-19:00	2	easyピラティス	吉田若菜
29(金) 12:20-13:20	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
30(土) 18:00-19:00	4	エナジーヨガポーズ解説	萬美優
31(日) 14:00-15:00	2	体幹ととのうインターメンテヨガ	谷咲織
31(日) 17:00-18:00	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆

- … 常温レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 脂質キックボクシング
- ▽ … ボイナビ
- 🕒 … 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

