

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)		26日(金)
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	-
08:00-09:00 AMY 岩本	●08:30-09:15 ホットマンビラUpper+ 花井	●09:00-10:00 美腸力 萬	●09:00-10:00 リラクス 田中	●09:00-10:00 サウンドE 杉山	●09:00-10:00 呼吸で流れる スクリーン	●09:15-10:00 ホットマンビラLower+ 花井					●08:00-09:00 ヨガビキナー 尾池	08:00-09:00 サウンドA 海野	●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 田中										
●09:40-10:40 ヨガビキナー 尾池	●10:15-11:00 ホットマンビラLower 杉山	●10:40-11:40 肩こり 花井	●10:40-11:40 ヨガビキナー 天野	●10:40-11:40 ネイチャー 杉山	●10:40-11:40 睡眠 田中						●09:40-10:40 ◇PW上級 スクリーン	●09:40-10:40 ヨガビキナー 天野	10分 ●10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 杉山	10:00-10:50 ◎ヒラJumpM 萬	●09:00-10:00 AJ お腹 海野	●09:00-10:00 ◇美脚 スクリーン	●09:00-09:45 ホットマンビラLower+ 田中	●09:00-10:00 ヨガビキナー 尾池	●09:00-10:00 ◇ハルモニックBY スクリーン	●09:15-10:00 ホットマンビラLower+ 花井			
●11:20-12:20 背中美人 岩本	●11:55-12:40 ホットマンビラUpper+ 花井	12:20-13:20 AJ ヨガフロー+ 萬	12:20-13:20 ◇美脚 スクリーン	12:20-13:20 ◇骨盤 スクリーン	12:20-13:20 ◇ヨガフロー-B スクリーン						●11:20-12:20 美腸力 岩本	●11:50-12:40 ◎ヒラB+ 花井	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 田中	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 田中	●12:20-13:20 リラクス 海野	●12:00-12:45 ホットマンビラLower+ 田中	●12:20-13:20 ◇上半身&呼吸 スクリーン	●12:20-13:20 ヨガビキナー 尾池	●12:20-13:20 睡眠 田中	●12:20-13:20 睡眠 田中	●12:00-12:45 ホットマンビラUpper+ 花井		
13:00-14:00 サウンドA 海野	●13:30-14:15 ホットマンビラLower+ 杉山	13:00-13:45 ホットマンビラA-Core 花井	13:15-13:45 ◎ヒラStretchG 萬	●13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 田中	●14:00-15:00 リラクス 海野	●14:00-15:00 ヨガビキナー 天野					●13:00-14:00 ヨガビキナー 尾池	●13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 杉山	●13:30-14:20 ◎ヒラB+ 萬	●13:30-14:20 ◎ヒラB+ 萬	●14:00-15:00 リラクス 海野	●14:00-15:00 ヨガビキナー 尾池	●14:00-15:00 肩こり 花井	●13:00-13:50 ◎ヒラWaist+ 田中					
●14:40-15:40 美腸力 岩本	15:15-16:00 ホットマンビラA-Core 花井	●15:15-16:00 ホットマンビラUpper+ 杉山	●15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 萬	●15:40-16:40 ヨガビキナー 天野	●14:40-15:40 エッジ 岩本	●14:40-15:40 AJ お腹 海野					●15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 花井	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 田中	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 田中	●14:40-15:30 ◎ヒラB+ 花井	●14:40-15:30 ◎ヒラB+ 花井	●14:30-15:15 ホットマンビラUpper+ 花井		●14:30-15:15 ホットマンビラUpper+ 花井			●15:00-15:45 ホットマンビラLower+ 杉山		
●16:20-17:20 ヨガビキナー 尾池	●17:00-17:45 ホットマンビラUpper+ 杉山	●16:20-17:20 美腸力 岩本	●16:50-17:50 美律 岩本	●16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 杉山	●16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 杉山	●16:45-17:30 ホットマンビラUpper+ 杉山					●16:20-17:20 リンハリフレッシュ 岩本	●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 萬	●16:20-17:20 ヨガビキナー 天野	●16:30-17:30 ヨガビキナー 尾池	●16:20-17:30 サウンドA 海野		●16:20-17:30 肩こり 花井	10分 ●17:00-17:30 ◎ヒラBackStyle 花井					
●18:00-19:00 リラクス 海野	●18:30-19:15 ホットマンビラLower+ 杉山	18:00-19:00 ヨガビキナー 尾池	●18:30-19:15 ホットマンビラLower+ 杉山	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 花井	●18:00-19:00 ヨガビキナー 尾池	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 萬					●17:40-18:40 ヨガビキナー 天野	●18:00-19:00 PW中級 田中	18:20-18:50 ◇くびれメイク スクリーン	●18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 花井	●18:00-19:00 ヨガビキナー 天野	●18:00-19:00 ネイチャー 杉山	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 花井	●17:40-18:40 呼吸で流れる スクリーン	●18:15-19:00 ホットマンビラUpper+ 杉山				
	19:30-20:30 ◇ヨガフロー-B スクリーン	20:00-20:45 ホットマンビラA-Core 花井	19:30-20:30 ◇ヨガB スクリーン	20:00-20:30 ◎ヒラBackStyle 花井	19:30-20:30 ◇ヨガB スクリーン	●19:30-20:30 AJ お腹 海野	19:45-20:30 ホットマンビラLower+ 杉山				●19:30-20:30 美腸力 岩本	19:35-20:05 ◎ヒラPerBackBody 萬	●19:30-20:30 ◇開脚 スクリーン	19:35-20:05 ◎ヒラPerBackBody 萬	19:30-20:30 ◇開脚 スクリーン	19:45-20:30 ホットマンビラA-Core 花井	10分 ●19:30-20:30 リンハリフレッシュ 杉山	●19:20-20:20 ヨガビキナー 天野					
	●21:00-22:00 睡眠 岩本	●21:15-22:00 ホットマンビラUpper+ 杉山	●20:50-21:50 美腸力 岩本	●21:10-22:00 ◎ヒラB+ 花井	●21:00-22:00 AJ お腹 海野	●21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 萬	21:00-22:00 サウンドA 海野	●21:15-22:00 ホットマンビラUpper+ 杉山				●20:55-21:45 ◎ヒラB+ 萬	●21:00-22:00 ヨガビキナー 天野	●20:55-21:45 ◎ヒラB+ 萬	●21:00-22:00 ヨガビキナー 天野	21:00-22:00 ヨガビキナー 天野	21:00-22:00 ヨガビキナー 天野	●21:10-22:00 ◎ヒラUpper+ 杉山	21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン	●20:45-21:30 ホットマンビラLower+ 杉山			

定休日

定休日

【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
8(月) 18:00-19:30	3	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

<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。
<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