

17日(金)			18日(土)			19日(日)			20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	
●09:00-10:00 ヨガフロー-リ 松岡	●09:20-09:50 10分 ◎ヒラCore 五十田	●09:20-10:20 ◇サウンドE スクリーン	●09:00-10:00 骨盤 渡辺	●09:20-09:50 10分 ◎ヒラB+ 松岡	◎ヒラPerBackBody 松岡	●09:20-10:20 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-10:00 ジョイフル 渡辺	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 五十田	●09:20-10:20 ◇お腹 スクリーン	●09:00-10:00 ヨガフロー-B 五十田	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 若名	●09:20-10:20 ◇AMY スクリーン	●09:00-10:00 美尻 素	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 松岡	●09:20-10:35 ◇MYB スクリーン	●09:00-10:00 ヨガキナー 山田	●09:20-09:50 ◎ヒラRefBody 室山	●09:20-10:20 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	●09:00-10:00 背中美人 室山	●09:20-09:50 10分 ◎ヒラControlF 若名	●09:20-10:20 ◇呼吸で流れる スクリーン	
●10:40-11:40 ハモニックBY 素	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 五十田		●10:40-11:40 ヨガキナー 山田	●10:20-11:10 ◎ヒラB+ 松岡		●10:40-11:40 リラックス 渡辺	●10:40-11:40 リハリアレンジ 五十田	●10:40-11:30 ◇くびれメイク スクリーン	●10:40-11:40 リハリアレンジ 五十田	●10:40-11:40 ヨガキナー 山田	●10:40-11:30 ◎ヒラJumpM 松岡	●10:40-11:40 PW初級 佐藤	●10:40-11:40 PW初級 佐藤	●10:40-11:40 ◎ヒラUpper+ 室山	●10:20-11:10 ◎ヒラH&L+ 室山	●10:40-11:40 ヨガキナー 後藤	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 室山	●10:40-11:40 ヨガキナー 後藤	●10:40-11:40 ヨガキナー 後藤	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 若名	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 若名	
	●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 若名			●11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 室山			●12:00-12:50 ◎ヒラB&A+ 五十田		●12:00-12:50 ◎ヒラB&A+ 五十田		●11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 柴田		●12:00-12:50 ◎ヒラB&A+ 松岡	●11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 室山		●11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 室山		●11:40-12:30 ◎ヒラH&L+ 室山		●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 若名	●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 若名	
●12:20-13:20 肩こり 松岡			●12:20-13:20 サウンドA 渡辺			●12:20-13:20 PW初級 佐藤	●12:20-13:20 ヨガキナー 後藤		●12:20-13:20 ヨガキナー 後藤	●12:20-13:20 ハモニックBY 素			●12:20-13:20 ハモニックBY 素		●12:20-13:20 ネイチャー 佐藤		●12:20-13:20 ネイチャー 佐藤		●12:20-13:20 AMY 室山		●13:00-13:50 ◎ヒラB+ 五十田	
	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 五十田			●13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 松岡			●13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 柴田		●13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 柴田		●13:00-13:50 ◎ヒラB&A+ 柴田									●13:00-13:50 ◎ヒラB+ 五十田	●13:00-13:50 ◎ヒラB+ 五十田	
●14:00-15:00 下半身キレイ中級 素	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 若名		●14:00-15:00 AJ 30日 佐藤	●14:00-15:00 美脚 渡辺	●14:20-14:50 ◎ヒラStretchC 松岡	●14:00-15:00 ヨガフロー-リ 佐藤		●14:00-15:00 ヨガB 佐藤	●14:00-15:00 ヨガB 佐藤	●14:00-15:00 ヨガキナー 山田	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 柴田		●14:00-15:00 ヨガキナー 山田	●14:20-14:50 10分 ◎ヒラCore 五十田						●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 若名	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 若名	
●15:40-16:40 背中美人 素	●15:40-16:30 ◎ヒラB+ 五十田			●15:10-16:10 ヨガキナー 山田				●15:30-16:30 ◇リンハリフル スクリーン	●15:30-16:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●15:30-16:30 ◇呼吸で流れる スクリーン			●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 五十田			●15:30-16:30 ヨガキナー 山田	●15:10-15:40 ◎ヒラHipLine 五十田			●15:30-16:30 ヨガキナー 山田	●15:30-16:30 ヨガキナー 山田	
		●16:20-17:20 ◇開脚 スクリーン	●16:20-17:20 AMY 素	●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 室山		●16:10-17:20 ヨガフロー-A 柴田	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 室山		●16:20-17:20 ヨガキナー 後藤	●16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 若名					●16:20-17:20 ◇ニカデ スクリーン		●16:10-17:00 ◎ヒラLower+ 五十田	●16:40-17:40 ◇エナジー スクリーン		●16:20-17:20 ◇美尻 スクリーン	●16:20-17:20 ◇美尻 スクリーン	
				●17:40-18:30 ◎ヒラB+ 室山		●18:00-19:00 ネイチャー 佐藤	●17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 室山		●18:00-19:00 お腹 佐藤		●17:40-18:10 10分 ◎ヒラTotalBody 若名		●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 若名		●18:00-19:00 ◇サウンドE スクリーン	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 柴田		●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 柴田		●17:30-18:20 ◎ヒラB+ 柴田	●17:30-18:20 ◎ヒラB+ 柴田	●18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン
●18:50-19:50 ニカデ 佐藤	●18:50-19:20 ◎ヒラRefCore 若名		●18:00-19:00 下半身キレイ初級 スクリーン	●18:00-19:00 美尻 素						●18:50-19:50 サウンドA 渡辺	●18:50-19:40 ◎ヒラB+ 五十田		●18:50-19:50 サウンドA 渡辺	●18:50-19:40 ◎ヒラB+ 五十田	●18:50-19:50 30B 佐藤	●18:50-19:40 ◎ヒラB&A+ 柴田	●18:50-19:50 WS 矢後	●18:50-19:50 リンハリフル 五十田	●18:50-19:50 リンハリフル 五十田	●18:50-19:40 ◎ヒラH&L+ 柴田	●18:50-19:40 ◎ヒラH&L+ 柴田	
	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 若名												●20:10-21:00 ◎ヒラH&L+ 若名	●20:10-21:00 ◎ヒラB+ 柴田	●20:10-21:00 ◎ヒラB+ 柴田				●20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 柴田	●20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 柴田	●20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 柴田	
●20:30-21:30 PW初級 佐藤										●20:30-21:30 リラックス 渡辺			●20:30-21:30 リラックス 渡辺		●20:30-21:30 背中美人 五十田	●20:30-21:30 背中美人 五十田			●20:30-21:30 ヨガフロー-B 五十田	●20:30-21:30 ヨガフロー-B 五十田		

定休日

25日(土)			26日(日)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	
09:00-10:00 エナジー 秦	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 松岡	09:20-10:20 ◇ハーモニックBY スクリーン	09:00-10:00 開脚 佐藤	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 若名	09:20-10:20 ◇リハビリA スクリーン	●09:00-10:00 ヨガヒキナー 山田	09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 若名	09:20-10:20 ◇ジョイフル スクリーン	●09:00-10:00 上半身スッリ初級 柴田	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 若名	09:20-10:20 ◇ヨガB スクリーン	●09:00-10:00 ヨガフロー 松岡	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 五十田	●09:00-10:00 睡眠 室山	09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 松岡	●09:00-10:00 美脚 渡辺	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 室山	09:20-10:20 ◇ネイチャー スクリーン			
●10:40-11:40 ネイチャー 佐藤	10:40-11:10 ◎ヒラBackStyle 松岡	11:00-12:00 ◇サウンドE スクリーン	●10:40-11:40 ヨガヒキナー 山田	10分 10:40-11:30 ◎ヒラA+ 若名	11:00-12:00 ◇AMY スクリーン	●10:40-11:40 背中美人 五十田	●10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 若名	11:00-12:00 ◇リラクス スクリーン	10:40-11:40 エナジーフロー 柴田	10分 10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 若名	11:00-11:30 ◇くびれメイク スクリーン	10:40-11:40 エナジー 秦	10:40-11:10 ◎ヒラHipLine 五十田	●10:40-11:40 リラクス 秦	●10:40-11:30 ◎ヒラB+ 五十田	11:00-12:30 WS 物江	10:40-11:40 サウンドA 渡辺	●10:40-11:30 ◎ヒラB&A+ 松岡	11:00-12:00 ◇リハビリA スクリーン		
●12:20-13:20 ホットヒラ 秦	●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 松岡	●12:50-13:50 ヨガヒキナー 山田	●12:20-13:20 お腹 佐藤	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 若名		12:20-13:20 PW初級 佐藤	●11:40-12:30 ◎ヒラB+ 若名		●13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 柴田			●12:20-13:20 美律 秦	●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 五十田		12:00-12:30 ◎ヒラControlF 松岡	10分 12:20-13:20 サウンドE 秦	●12:20-13:20 骨盤 渡辺	●12:00-12:50 ◎ヒラLower+ 室山			
●14:00-15:00 上半身スッリ初級 渡辺	14:20-15:10 ◎ヒラB+ 室山		14:00-15:00 PW中級 秦	14:40-15:30 ◎ヒラB&A+ 室山		●14:00-15:00 ヨガ 佐藤							10分 14:00-14:50 ◎ヒラA+ 若名				●14:00-15:00 ヨガB 佐藤				
●16:20-17:20 ヨガヒキナー 山田	16:20-17:10 ◎ヒラB&A+ 室山	16:50-17:50 ◇ニクテ スクリーン	●16:20-17:20 ヨガヒキナー 後藤	16:20-16:50 ◎ヒラRefBody 室山			●15:20-16:20 ◇骨盤 スクリーン					●15:20-16:20 WS 松本		●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 若名			16:20-17:20 ◇ハーモニックBY スクリーン	●15:40-16:40 ヨガヒキナー 後藤			
	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 室山		●17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 室山						●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 室山			●17:10-18:10 背中美人 山田			●17:30-18:20 ◎ヒラWaist+ 五十田		10分 17:30-18:20 ◎ヒラA+ 若名				
18:00-19:00 ジョイフル 渡辺			●18:00-19:00 ハーモニックBY 秦			18:00-19:00 ◇ヨガフロー スクリーン						18:20-19:50 WS 松本		18:00-19:00 ◇ヨガフロB スクリーン		18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン					
						18:50-19:50 エナジー 秦	●18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 室山		●18:50-19:50 ヨガヒキナー 山田	18:50-19:20 ◎ヒラRefBody 室山		●18:50-19:50 骨盤 渡辺	●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 若名	●18:50-19:50 ヨガヒキナー 後藤	●18:50-19:40 ◎ヒラB&A+ 柴田		18:50-19:50 ネイチャー 佐藤	18:50-19:40 ◎ヒラB+ 五十田			
						●20:30-21:30 美尻 秦	20:10-21:00 ◎ヒラB+ 室山			●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 室山		20:30-21:30 開脚 佐藤		●20:10-20:40 ◎ヒラControlF 若名	●20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 五十田			10分 20:10-20:40 ◎ヒラTotalBody 若名			
												20:30-21:30 ヨガヒキナー 山田		20:30-21:30 エナジーフロー 柴田			20:30-21:30 ヨガフロ 佐藤				

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクx	リラクxヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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
2.5	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	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	ニノテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	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	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75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	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【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	リラクx	【スクリーン】リラクxヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニッ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	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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	◇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)	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
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	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	◇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
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マンビラティス】

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StretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	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
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP.特別レッスン】

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) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】ポーズ解説リトリート	渡辺茜

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(水) 19:00-20:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニク-股関節-	矢後恵莉佳
28(火) 18:20-19:50	2	【¥2800】股関節整体ヨガ 筋膜ラインと骨格で高める柔軟性	松本祐司
30(木) 11:00-12:30	2.5	【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	物江麻衣子

- ... 常週レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 暗闇キックボクシング
- ▽ ... ボイナビ
- 10分 ... 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