

	1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)			5日(土)			6日(日)			7日(月)			8日(火)		
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
	09:00-10:00 サウトA 渡辺	●09:20-10:10 ◎ヒュB+ 若名	09:20-10:20 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-10:00 ネイチヤー 山田	09:20-10:10 ◎ヒュB&A+ 松岡	09:20-10:20 ◇開脚 スクリーン	●09:00-10:00 肩こり 松岡	09:20-10:10 ◎ヒュWaist+ 室山		●09:00-10:00 美尻 後藤	09:20-10:10 ◎ヒュUpper+ 室山	09:20-10:20 ◇ニクデ スクリーン	●09:00-10:00 骨盤 渡辺	09:20-10:10 ◎ヒュH&L+ 松岡	09:20-10:20 ◇上半身スリ初級 スクリーン	●09:00-10:00 下半身スリ初級 室山	10分 ●09:20-09:50 ◎ヒュControlF 柴田	09:20-10:20 ◇リラックス スクリーン	●09:00-10:00 ヨガB 小坂	10分 ●09:20-10:10 ◎ヒュJumpM 松岡	09:20-10:05 ◇爽快アクティブ スクリーン	●09:00-10:00 エナジー 秦	●09:20-10:10 ◎ヒュLower+ 松岡	09:20-10:20 ◇リンパリフレ スクリーン
	●10:40-11:40 リラックス 渡辺	10分 ●10:40-11:30 ◎ヒュA+ 若名		●10:40-11:40 背中美人 小坂	●10:40-11:30 ◎ヒュUpper+ 松岡		●10:40-11:40 ヨガフローリ 典松	●10:40-11:30 ◎ヒュH&L+ 室山		10:40-11:40 開脚 稲毛	●10:40-11:30 ◎ヒュLower+ 室山		●10:40-11:40 美尻 後藤	●10:40-11:30 ◎ヒュB+ 松岡		10:40-11:40 PW上級 室山	●10:20-11:10 ◎ヒュWaist+ 柴田		●10:40-11:40 ホトビロ 松岡	●10:40-11:30 ◎ヒュUpper+ 柴田		●10:40-11:40 ヨガB 小坂	10:40-11:30 ◎ヒュB&A+ 松岡	
																		●11:30-12:20 ◎ヒュH&L+ 若名						
	●12:20-13:20 美尻 後藤	●12:00-12:50 ◎ヒュLower+ 五十田					12:20-13:30 ヨガA 松岡	●12:00-12:50 ◎ヒュB&A+ 柴田		●12:20-13:20 ニクデ 稲毛	●12:00-12:50 ◎ヒュWaist+ 秦		12:20-13:35 MYB 渡辺	●12:00-12:50 ◎ヒュUpper+ 秦	●12:00-13:00 ヨガフローリ 典松	●12:20-13:20 上半身スリ初級 後藤	10分 12:50-13:20 ◎ヒュBackStyle 五十田		●12:20-13:20 背中美人 小坂	12:00-12:50 ◎ヒュB+ 柴田		●12:20-13:20 ハーモニクBY 秦	12:00-12:50 ◎ヒュWaist+ 柴田	
		●13:20-14:10 ◎ヒュUpper+ 若名						●13:20-14:10 ◎ヒュLower+ 若名			●13:20-14:10 ◎ヒュB+ 室山			13:20-14:10 ◎ヒュB&A+ 松岡					●13:20-14:10 ◎ヒュH&L+ 若名			●13:20-14:10 ◎ヒュB+ 柴田		
	●14:00-15:00 肩こり 渡辺						●14:10-15:10 ヨガキナー 典松		●14:40-15:30 ◎ヒュWaist+ 柴田		●14:00-15:00 上半身スリ初級 後藤		●14:10-15:10 ヨガキナー 後藤	●14:40-15:30 ◎ヒュLower+ 松岡		●14:00-15:00 睡眠 室山	●13:50-14:40 ◎ヒュB+ 柴田		●14:00-15:00 お腹 松岡	10分 14:40-15:10 ◎ヒュBackStyle 室山		●14:00-15:00 下半身スリ初級 室山		
		●16:00-16:50 ◎ヒュWaist+ 五十田	●16:00-17:00 ◇ニクデ スクリーン				●15:50-16:50 Dチタックス 室山	●16:00-16:50 ◎ヒュUpper+ 柴田	16:10-17:10 ◇リラックス スクリーン		●15:35-16:35 背中美人 小坂	●16:00-16:50 ◎ヒュB&A+ 室山	●16:10-17:10 ◇下半身スリ初級 スクリーン	●16:20-17:20 背中美人 小坂	16:20-17:10 ◎ヒュWaist+ 秦		●16:20-17:20 美尻 後藤	●16:20-17:10 ◎ヒュLower+ 若名		●15:40-16:40 美尻 後藤	●15:40-16:30 ◎ヒュWaist+ 室山	●16:10-17:10 ◇骨盤 スクリーン	●15:40-16:40 背中美人 小坂	
		●17:40-18:40 ◇ネイチヤー スクリーン			17:50-18:35 ◇爽快アクティブ スクリーン		17:50-18:50 ◇開脚 スクリーン				●17:50-18:50 ◇ヨガフローリ スクリーン		●18:00-19:00 ヨガキナー 典松	●17:40-18:30 ◎ヒュUpper+ 秦	18:00-19:00 SP 渡辺	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 五十田	10分 17:40-18:30 ◎ヒュA+ 若名			●17:50-18:50 ◇上半身スリ初級 スクリーン				17:30-18:30 ◇PW初級 スクリーン
	18:50-19:50 ヨガフローB 五十田	●18:50-19:40 ◎ヒュUpper+ 柴田		18:50-19:50 ジョイフル 渡辺	●18:50-19:40 ◎ヒュLower+ 五十田		18:50-19:50 																	

9日(水)			10日(木)			11日(金)	12日(土)			13日(日)			14日(月)	15日(火)			16日(水)			17日(木)			
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	
						定休日							臨時休業										
												</											

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	Dピットクス	デジタルピットクスヨガ	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	ホットビラ	ホットビラティス	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	ニカデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-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

【スクリーン】

講座	レッスン名	時間
1.5	◇リッパリアル【スクリーン】リッパリアルフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇上半身スナリ初級【スクリーン】上半身スナリヨガ初級	60分
2	◇下半身スナリ初級【スクリーン】下半身スナリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー1【スクリーン】ヨガフローリラックス	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	◇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	◇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	◇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

強度		レッスン名	時間
3	◇ニノウデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45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	◇サックと滝汗	【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)	30分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュ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
5(土) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】ポーズ解説リトリート	渡辺茜
19(土) 11:00-12:00	2.5	【¥10000】開脚で変わる3時間 リトリート	佐藤大斗
19(土) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】開脚で変わる3時間 リトリート	佐藤大斗

【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
27(日) 12:20-13:30	3	【¥2000】嵐のヨガ～波の中で見つける静けさ～	村上里菜

◎ … 常設レッスン
 ★ … マスターレッスン
 ◇ … スクリーンヨガ
 ◆ … 簡易キックボクシング
 ▽ … ボイナビ
 10分 … 10分講座

レッスン前
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)

レッスン後
10分講座

【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愛護いただけません。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

