







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	-
●10:00-11:00 背中美人 鴨川	◎ヒラUpper+ 西村	10:15-10:45 ▽BROCK5 笠	●10:00-11:00 ヨガB 松元	◎ヒラLower+ 床島		●10:00-11:00 ヨガフローラ 東	◎ヒラUpper+ 床島	10:15-10:45 ▽BROCK5 笠	●10:00-11:00 AJ.お腹 東	◎ヒラLower+ 床島	●10:00-10:30 ▽BROHOUSE2 増山	●10:00-11:00 ネイチャー 東	◎ヒラUpper+ 床島	10:15-10:45 ▽BROMIX6 西村	
●11:30-12:30 ヨガB 松元	◎ヒラLower+ 西村		●11:30-12:30 AJ.ヨガビギナー 東	◎ヒラUpper+ 床島		●11:30-12:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	◎ヒラLower+ 床島		●11:30-12:30 ヨガB 松元		11:30-12:00 ▽BRO2STR3 増山	●11:30-12:30 肩こり 西村			
●13:00-14:00 AJ.美尻 鴨川	◎ヒラUpper+ 八坂	13:15-13:45 ▽BRO3HARD 増山	●13:00-14:00 ヨガB 松元			13:00-14:00 上半身スッキリ中級 東						●13:00-14:00 ヨガB 松元			
●14:30-15:30 AJ.リラク্স 笠	◎ヒラLower+ 西村	●14:45-15:15 ▽BROMIX6 増山	14:30-15:30 AJ.開脚 東		●14:45-15:15 ▽BROMIX6 増山	●14:30-15:30 AJ.リハハリル 東	◎ヒラUpper+ 床島	15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 床島				●14:30-15:30 AJ.美尻 東			
●16:00-17:00 ヨガB 松元	◎ヒラUpper+ 八坂		●16:00-17:00 AJ.上半身スッキリ初級 東		●16:15-18:45 ▽BROHOUSE2 増山	●16:00-17:00 AJ.リラク্স 笠						●16:00-17:00 ハーモニックBY 増山			
●17:30-18:30 ハーモニックBY 増山	◎ヒラLower+ 八坂		●17:30-18:30 AJ.リハハリル 鴨川	17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 床島		17:50-18:50 エナジー 有富	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 西村		●18:20-19:20 背中美人 鴨川	18:30-19:20 ◎ヒラH&L+ 有富		18:20-19:20 ヨガB 有富			
●19:00-20:00 ◇下半身キレイ初級 スクリーン		18:45-20:00 ◇MYB スクリーン			19:15-19:45 ▽BROHOUSE2 増山	●19:10-20:10 AJ.ニクデ 有富	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 西村	●19:15-19:45 ▽BROMIX8 笠	●19:40-20:40 ハーモニックBY 増山	20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 八坂	●19:45-20:15 ▽BROMIX8 笠	19:40-20:40 サウトA 笠	20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 有富	19:45-20:15 ▽BRO1ROCK2 増山	
		20:30-21:30 ジョイフル 鴨川			20:45-21:15 ▽BRO3HARD 増山	●20:30-21:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 有富		●21:00-22:00 ヨガB 松元	21:30-22:00 ◎ヒラRefBody 有富	●21:15-21:45 ▽BROCK5 笠	21:00-22:00 サウトE 鴨川	21:30-22:00 ◎ヒラRefBody 有富	21:15-21:45 ▽BROWA3 増山	

定休日

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間	
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	AJ.リンパリル	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラク্স	【アジャスト】リラク্সヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラク্স	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	AJ.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	サウトA	サウトフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウトE	サウトフローヨガ エモーション	60分
3	ニクデ	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	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニクデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガB-B	ヨガフローベーシック	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	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ヒラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヒラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒラB&A+	Back&Arms+	50分

【ポイナビ】

強度	レッスン名	時間	
3.5	▽BROMIX5	【ポイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROCK5	【ポイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6	【ポイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2	【ポイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3	【ポイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分

強度	レッスン名		時間
3.5	▽BROMIX8	【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1	【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2	【ボイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分

【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
25(土) 10:00-11:00	2	【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	👑 中畑美希
25(土) 11:30-12:40	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 中畑美希

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<b>【注意事項】</b> ●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請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	
◆ ... 期間キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... ボイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座		

  

レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	10分
----------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----



**LAVA**  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

