

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	—
●09:30-10:30 リフラス 関根	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 武田	09:30-10:45 MYB 三浦	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 武田	●09:30-10:30 功B 下里	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●09:30-10:30 骨盤 関根	09:50-10:40 ◎ヒラB+ 山浦	●09:30-10:30 ◇下半身キレイ初級 スクリーン			09:30-10:30 AJ.PW初級 下里	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 久保	●09:30-10:30 リハリアルワーク 下里	09:30-10:30 エナジーフロー 柴田	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 武田	●09:30-10:30 お腹 石倉	10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 山浦	●09:30-10:30 ニクデ 石倉	10:10-10:40 ◎ヒラRefCore 山浦	●09:30-10:30 リフラス 関根	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤		
●11:00-12:00 AJ お腹 石倉	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 武田	●11:30-12:30 ハーモニクBY 山浦	●11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 三浦	11:00-12:00 AJ.PW初級 下里	11:30-12:00 ◎ヒラcore 久保	●11:00-12:00 リフラス 関根	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 山浦	11:00-12:00 サウトE 武田	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 山浦		●11:00-12:00 ◇上半身スリ初期 スクリーン	●11:20-12:10 ◎ヒラB&A+ 山浦	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 久保	●11:00-12:00 リフラス 関根	11:20-11:50 ◎ヒラControlF 武田	●11:00-12:00 美律 石倉	●11:10-12:00 ◎ヒラB+ 山浦	11:00-12:00 ジョイフル 関根	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 山浦	11:00-12:00 ニクデ 石倉	11:00-12:00 スクリーン	11:10-11:40 ◎ヒラTotalBody 久保	
●12:30-13:30 背中美人 武田	●12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 伊藤	13:00-13:30 ◇くびれメイク スクリーン	13:00-13:30 ◎ヒラControlF 武田	●12:30-13:30 美律 石倉		●12:30-13:30 ナイチャー 久保	●12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 武田	●12:30-13:30 背中美人 武田	●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 伊藤		●12:30-13:30 功B 下里	12:40-13:10 ◎ヒラTotalBody 久保	12:30-13:30 AJ.PW初級 下里	●12:40-13:30 ジョイフル 関根	●12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 久保	12:30-13:30 功B 伊藤	●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 三浦	12:30-13:30 功B 石倉	12:40-13:10 ◎ヒラControlF 武田				
●14:00-15:00 AJ 骨盤 関根	●14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 山浦	●14:30-15:30 ヨガフロー 三浦	●14:40-15:30 ◎ヒラLower+ 武田	●14:00-15:00 ◇美尻 スクリーン		●14:00-15:00 ヨガヒキナー 武田	14:10-14:40 ◎ヒラBackStyle 山浦	●14:00-15:00 ◇骨盤 スクリーン	●14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤		●14:00-15:00 美律 石倉	●14:10-15:00 ◎ヒラB+ 山浦	14:00-15:00 ヨガフロ-B 伊藤	●14:10-15:00 ◎ヒラH&L+ 久保	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 三浦	●14:00-15:00 リフラス 関根	●14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 山浦	14:00-14:30 ◇くびれメイク スクリーン	●14:10-15:00 ◎ヒラLower+ 久保				
●15:30-16:30 ◇ホットヒラ スクリーン		●16:00-17:00 ◇美尻 スクリーン		●15:30-16:30 ニクデ 石倉							●15:30-16:30 ヨガフロ-リ 久保	●15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 武田	●15:30-16:30 ◇ヨガフロ-リ スクリーン	●15:40-16:30 ◎ヒラUpper+ 三浦	15:30-16:30 エナジー 三浦	●15:40-16:30 ◎ヒラB&A+ 久保	15:30-16:30 ◇開脚 スクリーン		●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 武田				
●17:30-18:30 美律 石倉	●17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 伊藤	17:30-18:30 ◎ニール美 久保	●17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 山浦	●17:30-18:30 肩こり 三浦	●17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 久保	17:30-18:30 ハーモニクBY 大野	●17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 久保	●17:30-18:30 リンハリアルワーク 下里	17:40-18:10 ◎ヒラRefBody 武田		●17:30-18:30 AJ お腹 石倉	17:40-18:10 ◎ヒラControlF 武田	●17:00-18:00 リフラス 関根	●17:10-18:00 ◎ヒラLower+ 伊藤	17:00-18:15 MYB 久保	●17:10-18:00 ◎ヒラLower+ 伊藤	●17:30-18:30 骨盤 関根	●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 伊藤	17:30-18:30 美腸力 山浦	●17:40-18:30 ◎ヒラWaist+ 久保	●17:30-18:30 功B 下里	17:40-18:10 ◎ヒラControlF 武田	
●19:00-20:00 上半身スリ初級 伊藤	19:10-19:40 ◎ヒラHipLine 山浦	●19:00-20:00 下半身キレイ初級 久保	19:10-19:40 ◎ヒラBackStyle 山浦	●19:00-20:00 ◇上半身スリ初級 スクリーン	●19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 久保	●19:00-20:00 ウェーピング 大野	19:10-19:40 ◎ヒラcore 久保	19:00-20:00 AJ.PW初級 下里	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 伊藤		19:00-20:00 サウトE 武田	19:10-19:40 ◎ヒラRefCore 山浦	18:45-20:00 MYB 三浦	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤	●19:00-20:00 かがほぐし 三浦	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 伊藤	19:00-20:00 上半身スリ初級 伊藤	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 三浦	●19:00-20:00 下半身キレイ初級 久保	19:10-19:40 ◎ヒラControlF 武田	19:00-20:00 サウトE 武田	●19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 山浦	

定休日

定休日

【SP:特別レッスン】

👑=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
6(土) 11:00-12:00	1.5	心を満たす YinYoga	武田みゆな

【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
29(月) 18:30-20:00	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 困難キックボクシング
- マ ... ポイナビ
- 10分 ... 10分講座
- 10分

- ... 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。

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

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分



【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

