

9日(土)			10日(日)			11日(月)			12日(火)			13日(水)			14日(木)	15日(金)			16日(土)			
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	
●08:30-09:30 A.J.ニウケ 中尾	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 小林	●08:30-09:30 美原 田中	09:00-10:00 ◇PW上級 スクリーン	●09:00-09:30 ◎ヒラPerBackBody 中山	●09:30-10:30 ヨガヒキナー 小林	09:50-10:40 ◎ヒラJumpM 山田	●09:30-10:30 ジョイフル 小林	09:50-10:40 ◎ヒラA+ 山田	●09:30-10:30 PW中級 大西	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 中尾	●08:30-09:30 サウンドA 田中	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 小林	●09:30-10:30 美律 小林	09:50-10:40 ◎ヒラStretchC 中尾	●10:00-11:00 骨盤 田中	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン	●10:00-11:00 骨盤 田中	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン	●10:00-11:00 骨盤 田中	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン
●10:00-11:00 ネイチャー 田中	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン	●10:20-11:10 ◎ヒラJumpM 山田	●10:00-11:00 ◇ジョイフル スクリーン	●10:30-11:30 ◎ヒラH&L+ 中山	●10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 中山	●11:00-12:00 上半身ス+初級 中山	●11:10-12:00 ◎ヒラB+ 水戸	●11:10-12:00 リラクス 眞田	●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 山田	●11:00-12:00 リンパフレグジュ 大西	●11:10-12:00 ◎ヒラStretchC 中尾	●11:00-12:00 サウンドA 眞田	●11:30-12:30 ヨガフロ-B 中尾	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●11:30-12:30 ネイチャー 田中	●12:00-13:00 ◇お腹 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン
●11:30-12:30 ヨガフロ-B 中尾	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 小林	●11:30-12:30 ネイチャー 田中	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 大西	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 大西	●12:30-13:30 ヨガフロ-B 小林	●12:30-13:30 ◎ヒラUpper+ 水戸	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:30-13:30 ◎ヒラUpper+ 小林	●12:30-13:30 ジョイフル 中山	●12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 水戸	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇お腹 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田	●12:00-13:00 ◇上半身ス+初級 スクリーン	●12:30-13:30 リラクス 眞田
●13:00-14:00 リンパフレグジュ 田中	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 小林	●13:00-13:50 ◎ヒラH&L+ 山田	●13:00-14:00 上半身ス+初級 中山	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 大西	●14:00-15:00 ジョイフル 中山	●13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 水戸	●14:00-15:00 骨盤 田中	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 小林	●14:00-15:00 ジョイフル 中山	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 小林	●14:00-15:00 ジョイフル 中山	●14:00-15:00 PW初級 小林	●13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 水戸	●14:00-15:00 リラクス 眞田	●13:30-14:40 30分A 豊永	●13:30-14:40 30分A 豊永	●14:00-15:00 PW初級 小林	●13:10-14:00 ◎ヒラUpper+ 水戸	●14:00-15:00 リラクス 眞田	●13:30-14:40 30分A 豊永	●13:30-14:40 30分A 豊永	●14:00-15:00 PW初級 小林
●14:30-15:30 サウンドA 眞田	●15:40-16:30 ◎ヒラB&A+ 山田	●14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 小林	●14:30-15:30 リラクス 眞田	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 水戸	●14:50-15:40 ◎ヒラH&L+ 山田	●14:50-15:40 ◎ヒラH&L+ 山田	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-15:40 ◎ヒラControlF 中尾	●15:10-16:10 肩こり 米澤	●15:20-15:50 ◎ヒラScore 中山	●15:10-16:10 肩こり 米澤	●15:20-15:50 ◎ヒラScore 中山	●15:10-16:10 肩こり 米澤	●15:20-15:50 ◎ヒラScore 中山	●15:10-16:10 肩こり 米澤	●15:20-15:50 ◎ヒラScore 中山
●16:00-17:00 ヨガヒキナー 眞田	●17:30-18:30 SP 中尾	●16:00-17:00 ◎ヒラB&A+ 山田	●16:00-17:00 サウンドB 田中	●16:40-17:30 ◎ヒラWaist+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●17:00-18:00 ◎ヒラUpper+ 大西	●16:20-17:20 ◎ヒラスクリーン 米澤	●16:40-17:40 サウンドE 米澤	●16:20-17:20 ◎ヒラスクリーン 米澤	●16:40-17:40 サウンドE 米澤	●16:20-17:20 ◎ヒラスクリーン 米澤	●16:40-17:40 サウンドE 米澤	●16:20-17:20 ◎ヒラスクリーン 米澤	●16:40-17:40 サウンドE 米澤
●17:30-18:30 肩こり 米澤	●19:00-20:00 サウンドE 米澤	●17:30-18:30 SP 中尾	●17:30-18:30 サウンドA 眞田	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 水戸	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤	●18:00-19:00 肩こり 米澤
●19:00-20:00 サウンドE 米澤	●19:30-20:30 美腸力 水戸	●19:00-20:00 美脚 眞田	●19:00-20:00 美脚 眞田	●20:30-21:20 ◎ヒラB+ 大西	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●20:00-21:00 ◇呼吸で流れる スクリーン
●20:00-21:00 サウンドE 米澤	●20:30-21:20 ◎ヒラB+ 大西	●20:00-21:00 美脚 眞田	●20:00-21:00 美脚 眞田	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤
●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤	●21:00-22:00 サウンドE 米澤

定休日

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラク	リラクسسヨグ	60分
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨグ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨグ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨグ	60分
2	美律	美律ホルモンヨグ	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	美腸カヨグ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨグ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨグ	60分
2.5	ホットヒラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ホットヒラ	【アジャスト】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
3	骨盤	骨盤筋整ヨグ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨグ	60分
3	美脚	美脚ヨグ	60分
3	サウトA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨグ	60分
3	サウトE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨグ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨグ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨグ	60分
3	AJ_ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨグ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨグ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨグ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨグ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨグ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨグ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70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	エナジーフローヨグ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンバリレ	【スクリーン】リンバリフレッシュヨグ	60分
1.5	◇リラク	【スクリーン】リラクسسヨグ	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グ	60分
2	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨグ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	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グ	60分
2.5	◇ホットヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇くひれメイク	【スクリーン】くひれメイクヨグ	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨグ	60分

強度	レッスン名		時間
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨグ	60分
3	◇サウト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】美尻ヨグ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨグ	60分
3	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨグ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨグ	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】開脚フローヨグ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨグ	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】エナジーヨグ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マンピラティス】

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
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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】

👑 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
9(土) 17:30-18:30	2.5	マンピラティスセミナー(180分)	中尾さくら
17(日) 17:00-18:00	3.5	登山リトリート	中尾さくら
23(土) 14:30-15:30	2.5	股関節から整えるヨガリトリート	水戸遥希
31(日) 14:30-15:30	2.5	股関節から整えるヨガリトリート	水戸遥希

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金あり)】

👑 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
4(月) 16:00-17:10	2	【¥2400】首肩すっきり！体が軽くなるヨガ(常温)	佐藤華蓮
8(金) 11:00-12:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
16(土) 11:30-13:00	4.5	【¥3500】ふわっと逆さまになるコアフロー	豊永麻子
17(日) 13:00-14:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニク-後屈編-	矢後恵莉佳

<ul style="list-style-type: none"> ● ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 臨場キックボクシング ▽ ... ボイナビ 10分 ... 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。
--	---	---

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分

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

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