

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)			
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		
09:00-10:00 FS-D 福田		●09:00-10:00 リハビリフレッシュ 恩田		09:00-10:00 ◇AMY スクリーン		●09:00-10:00 美脚 藤生		●09:00-10:00 AJリラックス 恩田 <small>AJ下半身ストレッチ</small>			●09:00-10:00 お腹 山本		●09:00-10:00 AJリラックス 山本	09:00-10:00 かたほぐし 藤生	09:00-10:00 PW初級 藤生		●09:00-10:00 ◇リラックス スクリーン		●09:00-10:00 上半身ストレッチ 岩崎					
●10:30-11:30 ◇ヨガフローラ スクリーン		10:30-11:30 エナジー 福田		●10:30-11:30 ヨガB 福田		●10:30-11:30 ◇美尻 スクリーン		●10:30-11:30 美律 藤生		●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 成澤		●10:30-11:30 ジョイフル 福田	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 室岡	●10:30-11:30 ◇骨盤 スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 岩崎	●10:30-11:30 美腸力 藤生	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 岩崎		●10:30-11:30 ネットヒラ 室岡	11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 岩崎		●10:30-11:30 ◇ネイチャー スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 成澤	
●12:00-13:00 美脚 藤生	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 室岡	●12:00-13:00 肩こり 恩田	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 室岡	●12:00-13:00 お腹 山本	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 内藤	●12:00-13:00 美腸力 藤生	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 室岡	●12:00-13:00 ◇くびれメイク スクリーン	12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 福田		●12:00-13:00 AJヨガヒキナー 山本	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 岩崎	●12:00-13:00 お腹 山本	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 内藤	12:00-13:00 ヨガFB-B 恩田	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 成澤	●12:00-13:00 美尻 山本	●12:30-13:20 ◎ヒラH&L+ 岩崎	●12:00-13:00 AJ上半身ストレッチ 室岡	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 岩崎	●12:00-13:00 リンパリフレッシュ 岩崎	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 成澤		
●13:30-14:30 AJヨガヒキナー 山本	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 福田	●13:30-14:30 AJヨガヒキナー 福田	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 成澤	13:30-14:30 AMY 内藤	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 福田	●13:30-14:30 AJ骨盤 藤生	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 成澤	12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン			13:30-14:30 ヨガフロ-B 恩田	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 室岡	●13:30-14:30 肩こり 恩田	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 藤生	●13:30-14:30 AJ下半身ストレッチ 恩田	14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 岩崎	13:30-14:30 ◇PW初級 スクリーン	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 福田	●13:30-14:30 ◇美尻 スクリーン	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 福田	●13:30-14:30 お腹 山本	●14:00-14:50 ◎ヒラB+ 室岡		
15:00-16:00 サウトE 藤生	●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 福田	●15:00-16:00 ◇ウェーリング 福田	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 藤生	●15:00-16:00 AJヨガヒキナー 山本	●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 福田	15:00-16:10 ヨガA 室岡	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 成澤				●15:00-16:00 ヨガB 福田	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 室岡	●15:00-16:00 美尻 山本	●15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 内藤	●15:00-16:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 岩崎	●15:00-16:00 美脚 棚澤	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 藤生		●15:00-16:00 睡眠 棚澤	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 岩崎	●15:00-16:00 睡眠 棚澤	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 成澤	
●16:30-17:30 お腹 山本	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 室岡										●16:30-17:30 AJヨガヒキナー 恩田	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 岩崎	●16:30-17:30 ◇ハーモニックBY スクリーン	17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 岩崎										
18:00-19:00 ◇リラックス スクリーン	●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 室岡	18:00-19:00 サウトE 藤生	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 成澤	18:00-19:00 上半身ストレッチ 岩崎	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 内藤	18:00-19:00 ◇お腹 スクリーン	●19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 岩崎	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 室岡	●18:00-19:00 AJ美尻 山本		●18:00-19:00 かたほぐし 恩田	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 岩崎	18:00-19:15 MYB 恩田	●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 岩崎	●18:00-19:00 AJ美尻 山本	17:40-18:30 ◎ヒラH&L+ 成澤	●18:00-19:00 ◇ウェーリング 福田	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 成澤	●18:00-19:00 ヨガヒキナー 山本	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 成澤	19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:10-20:00 ◎ヒラB&A+ 福田	●18:00-19:00 AJリラックス 山本	●19:10-20:00 ◎ヒラB+ 室岡
		●19:30-20:30 美律 藤生	●19:30-20:30 ◇ヨガフローラ スクリーン		●19:30-20:30 開脚 室岡	19:30-20:30 開脚 室岡	●19:30-20:30 リラックス 山本	17:40-18:30 ◎ヒラB+ 室岡							19:30-20:30 SP 室岡		19:30-20:30 サウトA 棚澤	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 成澤	19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 室岡	19:30-20:30 ヨガFB-B 棚澤	●19:10-20:00 ◎ヒラLower+ 成澤		
		●21:00-22:00 ◇上半身ストレッチ スクリーン		●21:00-22:00 AJお腹 岩崎		●21:00-22:00 ヨガヒキナー 山本		21:00-22:00 下半身ストレッチ 岩崎							●21:00-22:00 ネットヒラ 室岡		●21:00-22:00 睡眠 棚澤		●21:00-22:00 お腹 山本		●21:00-22:00 美脚 棚澤			

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) 18:00-19:00	1.5	【常温】心カヲダを休めるヨガニドラー～寝っ転がり瞑想～	室岡沙由季
22(月) 19:30-20:30	1.5	【常温】心カヲダを休めるヨガニドラー～寝っ転がり瞑想～	室岡沙由季
26(金) 10:30-11:30	2.5	マンビラティス徹底解説～Upper・Lower～	室岡沙由季
26(金) 17:45-18:45	2.5	マンビラティス徹底解説～Upper・Lower～	室岡沙由季

- ... 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

