

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	-	
●08:00-09:00 ◇お腹スクリーン	08:20-08:50 ◎ヒラRefBody 篠木										●08:00-09:00 ヨガフロー-リ 荒井	08:20-08:50 ◎ヒラBackStyle 八島	●08:00-09:00 ◇ニノウテ スクリーン	08:20-08:50 ◎ヒラControlF 毛利										
●09:30-10:30 リラクス 花本	09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 八島	09:30-10:30 ◇ニノウテ スクリーン	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 毛利	●09:30-10:30 リラクス 花本	09:50-10:20 ◎ヒラRefBody 篠木	●09:30-10:30 ◇上半身ストレッチ スクリーン	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 篠木	09:30-10:30 AJ.PW初級 白川	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 湯原		●09:30-10:30 ヨガB 白川	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 八島	●09:30-10:30 下半身ストレッチ 白川	●09:50-10:40 ◎ヒラWaist+ 毛利	●09:30-10:30 美佳 湯原	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 篠木	09:30-10:30 ◇ホットヒラ スクリーン	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 湯原	●09:30-10:30 リラクス 花本	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 篠木	09:30-10:45 MYB 毛利	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 篠木	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 篠木	
11:15-12:15 FS-D 篠木	●11:35-12:25 ◎ヒラB&A+ 八島	●11:15-12:15 背中美人 荒井	11:35-12:05 ◎ヒラStretchC 毛利	11:15-12:15 肩こり 湯原	●11:25-12:15 ◎ヒラH&L+ 篠木	●11:15-12:15 下半身ストレッチ 白川	●11:35-12:25 ◎ヒラLower+ 篠木	●11:15-12:15 美脚 荒井	11:35-12:05 ◎ヒラRefBody 湯原		●11:15-12:15 背中美人 荒井	●11:35-12:25 ◎ヒラB&A+ 湯原	●11:15-12:15 リラクス 花本	11:35-12:05 ◎ヒラStretchC 毛利	●11:15-12:15 美脚 荒井	●11:35-12:25 ◎ヒラB&A+ 篠木	●11:15-12:15 リラクス 花本	11:35-12:05 ◎ヒラRefBody 湯原	●11:15-12:15 美脚力 毛利	●11:35-12:05 ◎ヒラLower+ 八島	●11:15-12:05 ◇上半身ストレッチ スクリーン	●11:15-12:15 ◇上半身ストレッチ スクリーン	●11:35-12:25 ◎ヒラH&L+ 篠木	
●13:00-14:00 ヨガB 白川	●13:20-14:10 ◎ヒラB+ 湯原	13:00-14:00 サウンドA スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラB&A+ 毛利	●13:00-14:00 美脚力 篠木	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 湯原	●13:00-14:00 ヨガB 白川	13:20-13:50 ◎ヒラRefBody 篠木	13:00-14:00 ◇サウンドE スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 湯原		●13:00-14:00 美尻 スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 八島	13:00-14:00 PW初級 白川	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 毛利	13:00-13:30 ◇くびれメイク スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 湯原	●13:00-14:00 ◇骨盤 スクリーン	●13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 湯原	12:45-13:15 ◇くびれメイク スクリーン	12:45-13:15 ◎ヒラcore 八島	●13:00-14:00 ネイチャー 篠木	●13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 毛利		
		●14:45-15:45 ヨガB 白川	●15:05-15:55 ◎ヒラWaist+ 毛利	●14:45-15:45 ◇ホットヒラ スクリーン	●15:05-15:55 ◎ヒラB+ 湯原	●15:30-16:30 リラクス 花本	●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 八島	●14:45-15:45 下半身ストレッチ 白川	●15:05-15:55 ◎ヒラUpper+ 篠木		●15:00-16:00 下半身ストレッチ 白川	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 湯原	●15:30-16:30 AJ.ヨガB 白川	15:50-16:20 ◎ヒラRefBody 篠木	●14:45-15:45 ヨガフロー-リ 荒井	●15:05-15:55 ◎ヒラB+ 湯原	●15:30-16:30 リラクス 花本	●15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 毛利			●14:45-15:45 ヨガフロー-リ 荒井	15:05-15:35 ◎ヒラStretchC 毛利		
●15:30-16:30 リラクス 花本	15:50-16:20 ◎ヒラRefBody 湯原																							
17:15-18:15 PW初級 白川	●17:35-18:25 ◎ヒラLower+ 湯原	17:15-18:15 PW初級 白川	●17:35-18:25 ◎ヒラUpper+ 湯原	●18:00-19:00 AJ.お腹 八島	●18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 毛利	●18:00-19:00 ◇ハートモニタリング スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 八島	●17:15-18:15 お腹 八島	●17:35-18:25 ◎ヒラH&L+ 篠木		●18:30-19:30 リラクス 花本	●18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 湯原	●17:15-18:15 ◇骨盤 スクリーン	●17:35-18:25 ◎ヒラH&L+ 篠木	●17:15-18:15 下半身ストレッチ 白川	●17:35-18:25 ◎ヒラUpper+ 八島	18:00-19:00 AMY 毛利	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 八島	●17:15-18:15 下半身ストレッチ 白川	●17:35-18:25 ◎ヒラB&A+ 八島	●18:00-19:00 ◇ホットヒラ スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 八島		
		●19:00-20:00 リラクス 花本	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 湯原	19:25-20:25 開脚 毛利	19:50-20:20 ◎ヒラcore 八島	●19:30-20:30 ヨガフロー-リ 荒井	19:50-20:20 ◎ヒラBackStyle 八島	●19:00-20:00 美脚力 篠木	●19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 八島				●19:00-20:00 ◇上半身ストレッチ スクリーン	19:20-20:10 ◎ヒラH&L+ 八島	●19:30-20:30 お腹 八島	19:30-20:30 ◎ヒラStretchC 毛利	19:30-20:30 PW初級 白川	●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 湯原	19:00-20:00 背中美人 荒井	19:20-20:10 ◎ヒラcore 八島	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 八島			
		20:45-21:45 ◇エナジー スクリーン	●21:05-21:55 ◎ヒラLower+ 湯原	●21:00-22:00 ヨガキナー 毛利	21:20-21:50 ◎ヒラBackStyle 八島	21:00-22:00 ◇サウンドE スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 八島	●20:45-21:45 ◇ホットヒラ スクリーン	21:05-21:35 ◎ヒラcore 八島				●20:45-21:45 PW初級 白川	●21:05-21:55 ◎ヒラLower+ 八島	●21:00-22:00 ◇ハートモニタリング スクリーン	21:20-21:50 ◎ヒラBackStyle 八島	●21:00-22:00 ヨガB 白川	21:20-21:50 ◎ヒラRefBody 湯原	●20:45-21:45 ◇骨盤 スクリーン	●21:05-21:55 ◎ヒラUpper+ 八島				

定休日

定休日

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ … 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	● 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。
◆ … 扉間キックボクシング	SP … 特別レッスン	● レッソンの開始時間を過ぎてしまった 場合はご愛議いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
▽ … ポイナビ	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	10分	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
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



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
					