

13日(土)		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)				
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			
						定休日																				
08:00-09:00 ヨガフロー-B 太田	08:20-08:50 ◎ヒラH&L+ 長谷部	08:00-09:00 サウンドE 影山	●08:20-09:05 ホットマンビラUpper 高岸											08:00-09:00 サウンドA 三倉	●08:20-09:10 ◎ヒラWaist+ 伊藤	●08:00-09:00 ニノデ 長谷部	08:10-08:40 ◎ヒラRefCore 太田									
●09:20-10:20 美律 高岸	09:40-10:10 ◎ヒラRefBody 長谷部	●09:20-10:20 ヨガフローA 三倉	●09:40-10:25 ホットマンビラLower 高岸	●10:00-11:00 背中美人 真崎	●10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 伊藤			●09:30-10:30 ヨガフロー 高岸	●09:50-10:35 ホットマンビラLower+ 高岸	●09:30-10:30 ヨガフロー 高岸		●10:00-11:00 ヨガB 真崎	●10:20-11:10 ◎ヒラB+ 太田	●09:30-10:30 ヨガヒキナー 三倉	●09:40-10:30 ◎ヒラH&L+ 伊藤	09:20-10:20 PW初級 横山	09:00-09:30 ◎ヒラRefBody 太田									
●10:40-11:40 お腹 伊藤	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 長谷部	10:40-11:40 骨盤 影山	10:50-11:20 ホットマンビラLow 真崎					11:00-12:00 サウンドA 三倉	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 太田	11:00-12:10 WS 松本	11:10-11:40 ◎ヒラRefCore 太田	●11:30-12:30 お腹 真崎	●11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 太田	●11:00-12:00 下半身キリ初級 影山	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 真崎	●10:40-11:40 リンハリフレッシュ 三倉	●11:00-11:45 ホットマンビラUpper 横山	10:00-10:30 ホットマンビラLow 太田	10:00-11:00 PW初級 長谷部	●10:10-11:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤			10:00-11:00 ヨガフロー-B 迫晶	●10:20-11:10 ◎ヒラB+ 太田		
12:00-13:00 エナジーフロー 高岸	●12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 伊藤	●12:00-13:00 お腹 伊藤	●12:30-13:15 ホットマンビラLower+ 真崎	13:00-14:00 PW中級 伊藤	●11:50-12:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤				●12:30-13:30 リンハリフレッシュ 三倉	●12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 長谷部	12:30-13:40 ★ブロップス 太田	●13:00-13:45 ホットマンビラLower+ 高岸	●13:20-14:10 ◎ヒラB&A+ 太田	●12:15-13:05 ◎ヒラB&A+ 長谷部	●12:00-13:00 ヨガヒキナー 三倉	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 長谷部	●11:20-12:20 美尻 三倉	●11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 伊藤					●11:30-12:30 美律 迫晶	●11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 太田		
●13:20-14:20 肩こり 伊藤	13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 太田	13:20-14:20 ジョイフル 伊藤	●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 横山					●14:00-15:00 ヨガフローA 高岸		●14:00-15:00 ヨガヒキナー 伊藤		13:30-14:15 ◎ハーフナル45 佐藤	●13:20-14:10 ◎ヒラH&L+ 太田	●13:30-14:15 ホットマンビラLower 真崎	13:30-14:30 サウンドA 三倉	●13:40-14:30 ◎ヒラWaist+ 長谷部								●13:00-14:00 肩こり 迫晶	13:20-13:50 ホットマンビラUpperLow 高岸	
14:40-15:40 サウンドE 影山	●14:50-15:40 ◎ヒラWaist+ 伊藤	●14:40-15:40 ネイチャー 高岸	●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 真崎	14:30-15:30 伊藤						●15:30-16:30 ニノデ 長谷部	15:30-16:30 SP 伊藤		15:00-16:00 SP 佐藤	●14:45-15:30 SP ホットマンビラUpper 真崎	15:00-16:00 SP 太田	●15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 横山									●14:30-15:30 ヨガヒキナー 高岸	
●16:00-17:00 美尻 三倉	16:20-16:50 ホットマンビラUpperLow 高岸	16:00-17:00 リンハリフレッシュ 三倉	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤									●16:30-17:30 上半身スキリ初級 長谷部	16:10-17:25 WS 伊藤	●16:00-16:50 ◎ヒラWaist+ 長谷部	16:30-17:30 SP 長谷部	●16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 太田									●16:00-17:00 背中美人 真崎	
17:20-18:20 ヨガヒキナー 影山	●17:30-18:15 ホットマンビラLower+ 高岸	●17:20-18:20 背中美人 真崎	●17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 伊藤	●17:30-18:30 骨盤 影山	18:10-18:40 ホットマンビラUpperLow 横山			18:20-19:20 上半身スキリ中級 長谷部	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 横山	●17:40-18:40 リンハリフレッシュ 長谷部	●18:00-18:45 ホットマンビラLower+ 横山	18:00-19:00 肩こり 長谷部	●17:45-19:00 WS 伊藤	●17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 長谷部		●17:50-18:50 リンハリフレッシュ 高岸	18:30-19:00 ホットマンビラUpperLow 真崎							●17:30-18:30 肩こり 真崎	18:10-18:40 ホットマンビラUpperLow 伊藤	
18:45-19:45 ヨガフローA 三倉		18:45-19:45 PW初級 横山		19:00-20:00 PW初級 横山	●19:20-20:10 ◎ヒラB&A+ 長谷部			●19:40-20:40 ヨガB 真崎	●19:50-20:35 ホットマンビラLower+ 横山	●19:20-20:05 ホットマンビラUpper+ 横山	19:30-20:30 SP 長谷部	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 横山													●19:10-20:00 美尻 高岸	●19:20-20:00 ◎ヒラWaist+ 伊藤
				20:30-21:30 サウンドE 影山	●20:45-21:35 ◎ヒラWaist+ 長谷部					20:20-21:30 ヨガフローA 長谷部	20:40-21:10 ホットマンビラUpperLow 横山		●21:00-22:00 リンハリフレッシュ 影山	●21:15-22:05 ◎ヒラUpper+ 横山			●20:30-21:30 美律 高岸	20:45-21:15 ホットマンビラUpperLow 真崎	19:30-21:30 WS 物江					●20:30-21:30 エナジーフロー 高岸	●20:45-21:35 ◎ヒラH&L+ 伊藤	

【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
2(火) 10:00-11:00	2.5	【¥10000】壁を使った1DAYリトリート	太田久美子
2(火) 19:00-20:00	3	【¥10000】太陽礼拝ポーズ解説3時間	伊藤滉章
6(土) 19:30-20:30	2	☆クリスマス1dayリトリート☆	石川聖菜
7(日) 18:00-19:00	1.5	【限定5名 ¥13000】ゼロから始めるマンピラ徹底解説3時間	長谷部真由
12(金) 10:00-11:00	3.5	期間限定！楽しく燃やす～アナトミック骨盤ヨガ～	田中愛
15(月) 14:30-15:30	4	浄化のパワーヨガ	伊藤滉章
18(木) 15:30-16:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	伊藤滉章
19(金) 15:00-16:00	2.5	Deep Hip Release ～極上のおしりヨガ～	👑 佐藤華蓮
19(金) 19:30-20:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	長谷部真由
21(日) 15:00-16:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	太田久美子
21(日) 16:30-17:30	3	エナジーヨガ エキスパート180分	長谷部真由
25(木) 19:00-20:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	伊藤滉章
28(日) 17:30-19:00	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	太田久美子
29(月) 07:45-08:45	2.5	【¥11000】高尾山登山&ヨガ	伊藤滉章

【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
11(木) 20:50-22:00	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	👑 物江麻衣子
18(木) 11:00-12:10	2	【¥2500】骨盤メンテナンスヨガ:歪みを整え、動ける体へ	👑 松本祐司
20(土) 16:10-17:25	4.5	【有料】(21周年ライブ配信)Basic Flow from Malaysia	伊藤滉章
20(土) 17:45-19:00	3	【有料】(21周年ライブ配信)Classical Hatha Yoga from India	伊藤滉章
23(火) 19:30-21:30	3	【¥5000】monoyoga太陽礼拝とクリスタルクリアリング	👑 物江麻衣子
27(土) 11:30-12:40	3	【¥1200】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里

<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 ◆ ... 縮骨キックボクシング ▽ ... ポイナビ 	<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。
---	---	---

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

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