

11日(日)			12日(月)			13日(火)			14日(水)			15日(木)	16日(金)			17日(土)			18日(日)			
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	
●09:00-10:00 骨盤 梅沢	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●09:40-10:40 かたぼぐし 川南	09:00-10:30 WS 物江	●10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 中前	09:40-10:40 AMY 岡本	●09:00-10:00 ネイチャー 中前	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 佐々木	●09:30-10:30 ◎カローリング 若山	●09:00-10:00 AJ,ニノデ 川南	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●09:40-10:40 美律 宮澤	●09:00-10:00 リンパリフレク 岡本	●09:30-10:20 ◎ヒラJumpM 留守	●09:40-10:40 肩こり 橋本	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 留守	●09:40-10:40 かたぼぐし 川南	09:00-10:00 SP 古川	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 鈴木	●09:30-10:45 MYB 梅沢			
●10:30-11:30 ヨガB 梅沢	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 佐々木	11:10-12:10 エナジー 中前	11:00-12:00 ヨガフロ-B 川南	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●11:10-12:10 リラクス 原口	●10:30-11:30 肩こり 橋本	●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 鈴木	11:10-12:20 ★前後屈 若山	10:30-11:30 ◎サウナハス 岡本	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 佐々木	11:20-12:20 SP 宮澤	●10:40-11:40 お腹 若山	●11:10-12:00 ◎ヒラH&L+ 下田	●11:20-12:20 美律 橋本	11:10-11:40 ◎ヒラControlF 留守	●11:20-12:20 ヨガB 鈴木	10:30-11:40 ★後屈 古川	●10:40-11:30 ◎ヒラB+ 鈴木	●11:15-12:15 美律 梅沢			
12:00-13:00 FS-D 梅沢	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 渡部	13:00-14:00 ◎ヒラリング 岡本	●12:30-13:30 AJ,美尻 川南	●13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 大場	●13:10-14:10 ヨガフロ-B 佐々木	12:00-13:00 WS 松本			12:00-13:30 WS 松本			●12:20-13:20 背中美人 岡本	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 大場	13:00-14:00 ◎ホイール美 留守	12:00-13:00 SP 矢後	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 留守	●13:00-14:00 AJ,ニノデ 川南	●12:10-13:10 ヨガフロ-B 古川	●12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 中前	●12:45-13:45 ネイチャー 川南		
●13:30-14:30 リラクス 原口	●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 橋本	●14:40-15:40 AJ,美尻 川南	14:00-15:15 MYB 中前	●14:40-15:30 ◎ヒラUpper+ 大場	●14:50-15:50 ◇ヨガB スクリーン			14:10-15:10 ヨガフロ-B 川南	14:10-15:10 ヨガフロ-B 川南	●13:10-14:10 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●13:10-14:10 睡眠 若山	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 大場	15:30-16:30 ◎ヒラリング 下田	13:30-14:30 エナジーフロ- 張	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 中前	●14:40-15:40 お腹 鈴木	●13:40-14:40 ヨガキナー 鈴木	●13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 中前	●14:30-15:30 ◇呼吸で流れる スクリーン			
●15:00-16:00 背中美人 岡本	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 橋本	●16:20-17:20 ヨガフロ-B 中前	●15:50-16:50 リンパリフレク 岡本	●16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 鈴木	16:30-17:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●15:40-16:40 美尻 橋本			●15:40-16:40 美尻 橋本			●16:30-17:30 リラクス 佐々木	●17:10-17:40 ◎ヒラRefBody 下田	●16:30-17:30 肩こり 橋本	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 佐々木	16:20-17:20 ◎ホイールB 下田	●16:40-17:40 リラクス 原口	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●16:00-17:00 ◇ヨガキナー スクリーン			
16:30-17:30 SP 佐藤	●16:50-17:40 ◎ヒラB&A+ 渡部	●17:20-18:20 骨盤 望月	●17:40-18:30 ◎ヒラB+ 鈴木						17:50-19:00 ★プラーナ 岡本	●17:00-18:00 ◇ヨガB スクリーン		●16:30-17:30 リラクス 佐々木	●17:10-17:40 ◎ヒラRefBody 下田	●16:30-17:30 肩こり 橋本	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 佐々木	16:20-17:20 ◎ホイールB 下田	●16:40-17:40 リラクス 原口	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 佐々木	●16:00-17:00 ◇ヨガキナー スクリーン			
18:00-19:00 SP 佐藤		●18:50-19:50 下半身キレ初級 望月				18:00-19:00 PW上級 岡本	●18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 渡部	●18:30-19:30 リラクス 原口	●18:20-19:10 ◎ヒラB+ 鈴木	●18:30-19:30 リンパリフレク 橋本		●18:00-19:00 エナジーフロ- 古川	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 中前	●18:30-19:30 骨盤 梅沢	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 佐々木	18:10-19:10 エナジー 川南						
						●19:30-20:30 ハモニックBY 下田	19:50-20:20 ◎ヒラCore 渡部	●20:10-21:10 上半身キレ初級 留守	●19:30-20:30 Dテックス 下田	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木	●20:10-21:10 肩こり 橋本		●19:30-20:30 AMY 古川	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 中前	●20:10-21:10 ネイチャー 梅沢							
						21:00-22:00 ◎ヒラリング 下田	20:50-21:20 ◎ヒラTotalBody 渡部		21:00-22:00 SP 下田				21:00-22:00 SP 古川									

定休日

強度	レッスン名	時間
3	★股関節・肩 股関節&肩と遊ぶヨガ	70分
3.5	★ハートのポーズ ハートのポーズへの道	70分
4	★アーム 基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
2	◇上半身入り初級 【スクリーン】上半身スッカリヨガ初級	60分
2	◇下半身入り初級 【スクリーン】下半身きれいなヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベシック	60分
2.5	◇くびれメイク 【スクリーン】くびれメイクヨガ	30分
2.5	◇呼吸で流れる 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇コウデ 【スクリーン】ほっそりこの腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎どうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+ Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody Total Body	30分
2.5	◎どうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3	◎どうPwBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どうCore Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF Control Flow	30分
4	◎どうA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(日) 15:00-16:00	3	基礎をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
6(火) 12:00-13:00	6	Vinyasa Krama Exciting	張由花
6(火) 13:30-14:30	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
9(金) 12:30-13:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
11(日) 16:30-17:30	3.5	【常温】肩あたまスッキリ! カレンとピンチャ線★	佐藤華蓮
11(日) 18:00-19:00	2.5	Deep Hip Release～極上のおしりヨガ～	佐藤華蓮
14(水) 11:20-12:20	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP! 身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
14(水) 21:00-22:00	3	腸腰筋発見! 体の使い方を知るヨガ	下田萌香
16(金) 21:00-22:00	2.5	冬の快適ヨガ～下半身を温めて前後開脚の可動域アップ～	古川くるみ
17(土) 10:30-11:30	3	メンテナンス Yoga- 股関節-	矢後恵莉佳
17(土) 12:00-13:00	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
17(土) 15:00-16:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
18(日) 09:00-10:00	2.5	冬の快適ヨガ～下半身を温めて前後開脚の可動域アップ～	古川くるみ
22(木) 14:00-15:00	2	月礼拝	橋本彩
24(土) 09:00-10:00	2.5	冬の快適ヨガ～下半身を温めて前後開脚の可動域アップ～	古川くるみ
24(土) 11:20-12:20	1.5	ヨガニドラー～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
25(日) 16:30-17:30	5	Wild flow	張由花
25(日) 18:00-19:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
27(火) 21:00-22:00	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守杏
29(木) 18:30-19:30	2.5	音と私をつなぐYOGA	下田萌香
31(土) 13:30-14:30	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(月) 17:00-18:30	3	【¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	川本亜衣里
5(月) 19:00-20:30	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
5(月) 19:30-21:00	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
7(水) 09:00-10:30	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守杏
9(金) 09:00-10:30	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
12(月) 09:00-10:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
14(水) 12:00-13:30	2	【¥3000】太陽礼拝をラクにする! 徹底分析講座(新春特別編)	松本祐司
21(水) 09:00-10:30	4	心わくわく初めての《バカーサナとサイドクロウ》	古川くるみ
28(水) 12:00-13:30	2.5	巻き肩改善! 上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
28(水) 14:00-15:30	2	【¥1200】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
29(木) 18:00-19:30	4	もって股関節の可能性を引き出すヨガ	川本亜衣里

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 箱開キックボクシング
▽ ... 席ナシ
10分 ... 10分講座

● ... 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



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

