

17日(日)			18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22日(金)			23日(土)			24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			

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
1	◎ヒーリング 【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
1.5	リラックス リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠 至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dリトックス デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス 【アジャスト】リラックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	◎ホイル美 ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローA ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級 上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級 下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガビギナー 【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり 肩こり改善ヨガ	60分
2.5	◎ウェーブリング ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人 背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ 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
2.5	AMY Asian Music Yoga	60分
2.5	常温_波動1 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70分
3	骨盤 骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級 パワーヨガ初級	60分
3	お腹 お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚 美脚ヨガ	60分
3	サウンドA サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻 美尻ヨガ	60分
3	◎ホイルB ホイルヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウデ ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻 【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級 【アジャスト】パワーヨガ初級	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-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級 下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚 【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA ヨガアドバンス	70分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60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 エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリ 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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ガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級 【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローA 【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇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】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニウデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎どらLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どらUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どらB+ Basic+	50分
2.5	◎どらTotalBody Total Body	30分
2.5	◎どらStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どらRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎どらChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎どらH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どらBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どらHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どらRefCore Refresh Core	30分
3	◎どらPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎どらWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どらJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎どらB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どらCore Shape up Core	30分
3.5	◎どらControl Control Flow	30分
4	◎どら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
1(金) 10:30-11:30	2.5	春の快適ヨガ～体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ～	古川くるみ
1(土) 13:30-14:30	3	Slow Yujic Yoga Burning	松本祐司
2(土) 18:00-19:00	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
4(月) 11:10-12:10	1.5	沈む、委ねる～思考を鎮める陰ヨガ～	古川くるみ
4(月) 12:45-13:45	2.5	春の快適ヨガ～体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ～	古川くるみ
5(火) 09:00-10:00	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
5(火) 11:00-12:00	4	Burning ピラティス!!	梅沢なつき
5(火) 13:50-14:50	3.5	【常温】ホイルヨガプラクティス	矢後恵莉佳
5(火) 15:10-16:10	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
8(金) 09:00-10:00	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	古川くるみ
9(土) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
10(日) 07:00-08:00	3	【¥10000】BBQ付 ¥13000】春の風を感じるパークヨガ・BBQ	下田萌香
10(日) 09:00-10:00	3.5	【常温】からだの扱い方を知るヨガ	小園知香
10(日) 10:30-11:30	4	【常温】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
11(月) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
11(月) 10:40-11:40	3	巡る経絡ヨガ	小園知香
15(金) 09:40-10:40	2.5	心地よい首を目指すネックラインヨガ	小園知香
15(金) 11:10-12:10	4	TWIST&DETOX	小園知香
16(土) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
16(土) 10:30-11:30	4	【常温】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
17(日) 16:30-17:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
18(月) 18:00-19:00	2.5	春の快適ヨガ～体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ～	古川くるみ
20(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ツビリティス	宮澤しほり
22(金) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
22(金) 10:30-11:30	3	巡る経絡ヨガ	小園知香
24(日) 09:00-10:00	4	TWIST&DETOX	小園知香
24(日) 10:30-11:30	4	【常温】心地よく流れるヴィンヤサヨガ	小園知香
24(日) 16:30-17:30	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
25(月) 09:00-10:00	3.5	【常温】からだの扱い方を知るヨガ	小園知香
25(月) 19:30-20:30	3	腸腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
26(火) 10:40-11:40	2.5	初夏の快適ヨガ～巡りと消化を整えて、軽やかな体づくり～	古川くるみ
26(火) 12:20-13:20	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	古川くるみ
28(木) 13:00-14:00	1.5	【3時間】15000円】日常に活かす 梅雨の養生ヨガ	古川くるみ
28(木) 18:30-19:30	2.5	音と私をつなぐYOGA	渡部奇里
29(金) 10:50-11:50	2.5	初夏の快適ヨガ～巡りと消化を整えて、軽やかな体づくり～	古川くるみ
31(日) 18:30-19:30	2.5	【¥12000】マシンピラティス★3時間リトリート	鈴木ひとみ

【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
1(金) 15:00-16:00	1.5	【¥2400】整体×シンキングボウル 響きのヒーリングヨガ	松本祐司
4(月) 10:45-12:15	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	井上愛美
5(火) 12:00-13:10	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	矢後恵莉佳
6(水) 14:40-16:10	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守杏
8(金) 10:40-12:10	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
9(土) 10:30-12:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	小園知香
9(土) 14:00-15:30	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
24(日) 18:00-19:30	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
25(月) 10:30-12:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	小園知香
26(火) 10:10-11:40	2.5	【¥4000】オイル持参！脚をほぐす、つかう、ゆるめるヨガ	川本亜衣里
26(火) 17:30-19:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
30(土) 10:00-13:30	2	【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子

○ … 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。
◆ … 肩こりキックボクシング	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。
▽ … ホイナビ	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	
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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	レッスン後 10分講座	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

