

18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)		25日(日)		
CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	CT武蔵小杉	武蔵小杉	
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	
08:30-09:30 ジョイフル 加藤静香	●08:50-09:40 ◎ヒラH&L+ 水野	●08:30-09:30 下半身キイ初級 八巻														
		09:00-10:00 ヨガフロ-B 加藤静香	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 水野	●09:00-10:00 肩こり 佐藤みのり		●09:00-10:00 ヨガキキナー 羽鳥	●09:00-10:00 AJ ヨガ B 水野	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 加藤愛	●09:00-10:00 美脚 佐藤みのり	09:00-10:00 サウンドE 細井	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 設楽	09:00-10:00 上半身キイ中級 坂本萌子	●09:00-10:00 AJ 美脚 坂本優美	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 加藤静香	08:20-09:30 ★呼吸 加藤静香	
●10:00-11:00 AJ お腹 加藤静香	●10:20-11:10 ◎ヒラB+ 細井	●10:00-11:00 ◇お腹 スクリーン	●10:30-11:30 肩こり 加藤静香	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 水野	10:30-11:30 PW中級 佐藤みのり	●10:30-11:30 お腹 佐藤みのり	●10:30-11:30 美律 加藤静香	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 加藤愛	●10:30-11:30 ◇ハモニックBY スクリーン	●10:30-11:30 肩こり 加藤静香	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 設楽	●10:30-11:30 骨盤 坂本萌子	10:30-11:30 ヨガフロ-B 坂本優美	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 加藤静香	●10:00-11:00 リンパリフレッシュ 八巻	●08:50-09:40 ◎ヒラUpper+ 白川
●11:30-12:30 ヨガB 水野	●11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 細井	●11:30-12:30 ネイチャー 坂本萌子	●12:00-13:00 ◇ヨガキキナー スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 森島	●12:00-13:00 AJ ニウテ 蓮子	●12:00-13:00 ネイチャー 八巻	●12:00-13:00 ネイチャー 白川	●12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 加藤愛	●12:00-13:00 エナジー 佐藤みのり	●12:00-13:00 AJ ヨガキキナー 細井	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 設楽	●12:00-13:00 ヨガキキナー 羽鳥	●12:00-13:00 背中美人 細井	●12:20-13:10 ◎ヒラB+ 加藤静香	●11:30-12:30 ◇ハモニックBY スクリーン	●11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 白川
●13:00-14:00 Dテトックス 水野	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 加藤静香	13:00-14:00 開脚 坂本萌子	●13:30-14:30 ニウテ 細井	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 森島	●13:30-14:30 ヨガB 蓮子	●13:00-14:30 AJ 美尻 佐藤みのり	13:30-14:30 サウンドE 白川	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 加藤静香	●13:00-14:30 ネイチャー 八巻	●13:30-14:30 AJ リンパリフレッシュ 加藤静香	13:40-14:10 ◎ヒラChestSR 千葉	●13:30-14:30 お腹 鈴木	●13:30-14:30 リラックス 細井	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 千葉	●13:00-14:00 Dテトックス 坂本優美	●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 森島
●14:30-15:30 ◇美尻 スクリーン	●14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 坂本優美	●14:30-15:30 AJ ヨガフロー 坂本萌子	●15:00-16:00 AJ 美尻 細井	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 加藤静香		●15:00-16:00 ヨガB 蓮子		●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 細井	●15:00-16:00 ヨガキキナー 八巻	15:00-16:00 エナジー 森島	●14:50-15:40 ◎ヒラB&A+ 千葉	●15:00-16:00 ◇上半身キイ初級 スクリーン	●15:00-16:00 ◇ニウテ スクリーン	●15:20-15:50 ◎ヒラRefCore 千葉	●14:30-15:30 肩こり 坂本優美	●14:50-15:40 ◎ヒラRefBody 細井
●16:00-17:00 ネイチャー 森島	●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 白川	●16:00-17:00 ヨガキキナー 鈴木		●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 森島	●16:30-17:30 AJ ニウテ 鈴木	16:30-17:00 ◇くびれメイク スクリーン		16:50-17:20 ◎ヒラPerBackBody 細井		16:10-16:40 ◎ヒラRefCore 千葉	●16:30-17:30 ◇ネイチャー スクリーン	●16:30-17:30 美尻 中村	16:50-17:20 ◎ヒラChestSR 千葉	●16:00-17:00 AJ PW初級 白川	●16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 千葉	14:30-15:30 FS-D 蓮子
●17:30-18:30 AJ リラックス 森島	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 白川	●17:30-18:30 ニウテ 鈴木	18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 坂本優美	●18:00-19:00 ヨガキキナー 鈴木	17:30-18:30 SP 中畑	●17:30-18:30 肩こり 坂本優美	●18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 細井	●18:00-19:00 PW中級 蓮子	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 白川	●17:10-18:00 ◎ヒラB+ 中村	●18:00-19:00 美脚 八巻	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 白川	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 大石	●17:30-18:30 下半身キイ初級 白川	●17:50-18:40 ◎ヒラB+ 千葉
●19:00-20:00 下半身キイ初級 坂本優美	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 白川	19:00-20:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	19:30-20:30 PW中級 白川	●19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 坂本優美	●19:30-20:30 美尻 坂本萌子	19:00-20:30 WS 中畑	●19:00-20:00 AJ リンパリフレッシュ 坂本優美	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 森島	●19:30-20:30 ヨガB 蓮子	●19:30-20:30 AJ 美尻 中村	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 白川	●19:30-20:30 ◇ハモニックBY スクリーン	●19:30-20:30 ネイチャー 白川	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 大石	●19:00-20:00 ◇リンパリフレッシュ スクリーン	19:20-19:50 ◎ヒラChestSR 千葉
		●21:00-22:00 ネイチャー 白川	●21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 坂本優美	●21:00-22:00 お腹 鈴木		20:30-22:00 WS 村上	●21:00-22:00 ◇下半身キイ初級 スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 森島	●21:00-22:00 骨盤 中村	●21:00-22:00 骨盤 中村	●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 白川	21:00-22:00 AJ ヨガキキナー 八巻	●21:00-22:00 AJ ヨガキキナー 中村	●21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 大石	19:15-19:45 ◇くびれメイク スクリーン	●19:20-20:10 ◎ヒラB&A+ 坂本優美

定休日

定休日

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンハリフ 【スクリーン】リンハリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス 【スクリーン】リラクソスヨガ	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	◇上半身スリ初級 【スクリーン】上半身スリヨガ初級	60分
2	◇下半身スリ初級 【スクリーン】下半身スリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラクソス	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	◇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	◇サウンドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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
3.5	◇ヨガフロ-B 【スクリーン】ヨガフローベシック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル 【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
5	◇PW上級 【スクリーン】パワーヨガ上級	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PerBackBody 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】

LAVA シティタワー 武蔵小杉店 👑=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
5(月) 13:30-14:30	3.5	肩あたまスッキリ！カレンとピンチャ練★	佐藤華蓮
7(水) 09:00-10:00	3.5	ホイルヨガプラクティス	矢後恵莉佳
7(水) 10:30-11:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
14(水) 21:00-22:00	3.5	【常温】股関節モビリティヨガ	日高諒也
15(木) 21:00-22:00	1	【常温】ヨガニドラ～まどろみの空間～	千葉実瑞保
29(木) 21:00-22:00	1	【常温】ヨガニドラ～まどろみの空間～	千葉実瑞保
30(金) 19:00-20:00	3	サイレンスヨガ※旧マスターレッスン	物江麻衣子

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
6(火) 10:30-11:30	2.5	ストレートネックレス！デコルテ美人ヨガ(ゆるホット)	坂本萌子
8(木) 09:00-10:00	2.5	心身緩まるクラゲヨガ	佐藤みのり
10(土) 13:00-14:00	2.5	ストレートネックレス！デコルテ美人ヨガ(ゆるホット)	坂本萌子
20(火) 17:30-18:30	3	代謝を上げる太陽礼拝	中畑美希
30(金) 18:30-19:30	2	1dayリトリート ヨガを深める	八巻順子

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA シティタワー 武蔵小杉店 👑=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
21(水) 20:30-22:00	2.5	【¥3000】月に寄り添うヨガ(冬)	村上里菜
30(金) 20:30-22:00	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

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
20(火) 19:00-20:30	3	【¥3000】アライメントヨガ～快適な後屈の準備とアプローチ～	中畑美希
31(土) 10:00-11:30	2.5	【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性×安定の徹底アプローチ	松本祐司

<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 ◆ ... 暗闇キックボクシング ▽ ... ホイナビ 10分 ... 10分講座 	<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。
--	---	---



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
					