

[illegible]

19日(日)					20日(月)					21日(火)	22日(水)					23日(木)					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Eスタジオ	
										定休日											
																			</		

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローラリラックス	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	下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J. 上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	A.J. 下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	A.J. ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローラリラックス	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	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	ニコデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	A.J. 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J. 骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	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	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	A.J. 開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	A.J. ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
3.5	A.J. MYB	【アジャスト】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

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リッパリアル	【スクリーン】リッパリアルフレッシュヨガ	80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】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	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	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30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	◇モノゲ	【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
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

強度	レッスン名		時間
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名		時間
4.5	◆BRO2ROCK6	BRO2.ROCK6(サンドバッグ)	30分

【マシンビラティス】

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

【暗闇トランポリン】

強度	レッスン名		時間
2.5	TP.L1POPS1	LV_1 POPS1(トランポリン)	30分
2.5	Rj0_00s1	Rj0_00s1	45分
2.5	Rj0_MLN4	Rj0_MLN4	45分
2.5	Rj0_MLN5	Rj0_MLN5	45分
3	TP.L2POPS2	LV_2 POPS1(トランポリン)	30分
3	Rj1_00s1	Rj1_00s1	45分
3.5	TP.L2ROCK1	LV_2 ROCK1(トランポリン)	30分
3.5	TP.L3SOUL1	LV_3 SOUL1(トランポリン)	30分
3.5	TP.L3EDM2	LV_3 EDM2(トランポリン)	30分
4	TP.L3EDM1	LV_3 EDM1(トランポリン)	30分
4	TP.L3VG1	LV_3 V.G.1(トランポリン)	30分

【ボイナビ】

強度	レッスン名		時間
3.5	▽BROMIX5	【ボイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROROCK5	【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6	【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2	【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3	【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX8	【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1	【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2	【ボイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA2	【ボイナビ】BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	▽BROMGAGA	【ボイナビ】BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK4	【ボイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX7	【ボイナビ】BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分

強度	レッスン名		時間
4	▽BRO1MJ	【ボイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA	【ボイナビ】BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1EDM2	【ボイナビ】BRO1_EDM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2HH	【ボイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2	【ボイナビ】BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN	【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2_WA4	【ボイナビ】BRO2_WA4(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR	【ボイナビ】BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE	【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HH2	【ボイナビ】BRO3_HH2(サンドバッグ)	30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(水)	18:00-19:00	2.5 登え！肩まわり！巻き肩改善ヨガ	齋藤あおい

【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
12(日)	13:45-15:15	4 【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
12(日)	15:50-17:00	3 【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	川本亜衣里
20(月)	15:00-16:10	5 【¥2400】BORN TO YOG~70min~(常温)	佐藤華蓮
20(月)	16:30-18:00	2.5 【¥3000】Deep Hip Release~極上のシャバーサナ~	佐藤華蓮
26(日)	10:30-12:00	3.5 【¥3000】古典ハタヨガテクニック-股関節-	矢後恵莉佳
26(日)	15:30-17:00	3 【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	杉浦博敬

● ... 常連レッスン
★ ... 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
▽ ... ボイナビ
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愛顧いただけません。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

10分

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

10分



【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