







14日(水)								15日(木)								16日(金)									
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	Fスタジオ	G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	Fスタジオ	G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	Fスタジオ	Gスタジオ			
						08:00-20:00 ◇×ANYWHERE スクリーン								08:00-20:00 ◇×ANYWHERE スクリーン								08:00-20:00 ◇×ANYWHERE スクリーン			
09:00-10:00 エナジー 坂	08:40-09:40 ◇×音盤 スクリーン		08:50-09:40 ◎ヒラH&L+ 上脇			09:00-09:40 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	09:00-10:00 サウンドE 坂	08:40-09:40 ◇×リラク スクリーン			●08:50-09:40 ◎ヒラB+ 上脇			09:00-09:40 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	09:00-10:00 サウンドA 永瀬	08:40-09:40 ◇×開脚 スクリーン			●08:50-09:40 ◎ヒラLower+ 南部			09:00-09:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)			
	09:50-10:50 ◇×美尻 スクリーン			10:00-10:30 ▽BRO1MIX1 浅野裕都		09:45-10:00 ◇×TP.P3								09:45-10:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		09:50-10:50 ◇×30ヒキナー スクリーン					10:20-10:50 ▽BRO1ROCK4 藤井	09:45-10:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)			
●10:45-11:45 ヨガフロー-リ 坂	11:00-12:00 ◇×サウンドA スクリーン		●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 上脇			10:25-11:05 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	●10:45-11:45 ネイチャー 坂							10:30-11:00 ▽BRO1MIX1 浅野裕都	●10:45-11:45 ヨガ 永瀬							10:30-10:45 ◇×TP.P1			
						11:10-11:50 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	11:00-12:00 ◇×上半身初級 スクリーン					11:10-11:40 ◎ヒラTotalBody 上脇			10:30-11:10 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)		11:00-12:00 ◇×30フロ-B スクリーン						10:50-11:30 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)		
						11:55-12:10 ◇×TP.P2									11:15-11:55 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)								11:35-12:15 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		
12:15-13:15 PW初級 浅野裕都	12:10-13:10 ◇×リンパリル スクリーン		12:50-13:20 ◎ヒラScore 上脇			12:15-12:55 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	12:10-13:10 ◇×サウンドE スクリーン							●12:20-12:30 ▽BROROCK5 浅野裕都	12:00-12:40 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		12:10-13:10 ◇×美尻 スクリーン				●12:00-12:30 ▽BROROCK5 藤井	12:20-13:00 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)			
						13:00-13:15 ◇×TP.P3	●13:00-14:00 お腹 藤井								12:45-13:25 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)				●12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 南部				13:05-13:45 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		
	13:20-14:20 ◇×30フロ-B スクリーン					13:20-13:35 ◇×TP.P1						13:10-14:00 ◎ヒラH&L+ 上脇			13:30-14:10 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	●13:30-14:30 お腹 永瀬	13:20-14:20 ◇×音盤 スクリーン						13:50-14:05 ◇×TP.P1		
						13:40-14:20 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)									14:15-14:55 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)								14:10-14:50 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)		
						14:25-15:05 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	14:15-15:15 上半身スクリ初級 浅野裕都								15:00-15:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●15:15-16:15 30フロ-B 大塚							14:55-15:35 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		
						15:10-15:25 ◇×TP.P2						15:30-16:20 ◎ヒラJumpM 菅原	●15:45-16:45 30ヒキナー 永瀬	15:40-16:10 ▽BRO2LATIN 藤井	15:45-16:25 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)								15:40-16:20 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)		
						16:15-18:30 ◇×TP.P3									16:30-17:10 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	●16:45-17:45 美脚 大塚							16:25-17:05 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		
						16:35-16:50 ◇×TP.P1									17:15-17:55 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)		16:20-17:20 SP 菅原			16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 浅野友弥			17:10-17:25 ◇×TP.P1		
						16:55-17:35 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	17:15-18:15 エナジー 大塚								18:00-18:40 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)								17:30-18:10 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)		
						17:40-18:20 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)								●17:50-18:20 ▽BROROCK5 浅野裕都	18:00-18:40 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)		18:00-19:00 ◇×リンパリル スクリーン						18:15-18:55 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		
						18:25-18:40 ◇×TP.P2									18:45-19:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	●18:30-19:30 30ヒキナー 浅野友弥							19:00-19:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)		
						18:45-19:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	18:45-19:45 開脚 永瀬								19:30-20:10 ◇×TP.P3	●18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 菅原	19:10-20:10 ◇×PW初級 スクリーン						19:45-20:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)		
						19:30-19:45 ◇×TP.P3									19:50-20:05 ◇×TP.P1								19:30-20:45 ◇×TP.P1		
						20:10-20:50 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	20:15-21:15 30フロ-B 大塚								20:15-20:55 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●20:15-21:15 サウンドA 大塚	20:20-21:20 ◇×サウンドE スクリーン						20:30-20:45 ◇×TP.P1		
						20:55-21:35 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)									21:00-21:40 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)								20:50-21:30 ◎ヒラRefCore 浅野友弥	20:50-21:30 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	
															21:00-21:30 ▽BRO2ONM2 藤井										











強度	レッスン名	時間
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
4	▽BRO1MJ 【ボイナビ】BRO1_MJ(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_CNМ2(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

【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
14(水) 16:45-17:45	3.5	コアバランシング～一つのポーズにじっくり向き合う～	菅原明日美
16(金) 16:20-17:20	2	自分の足で歩き続けるための Yin Yoga Basics	菅原明日美
21(水) 11:00-12:00	3	下腹スッキリヨガ	永瀬ゆきの
31(土) 17:00-18:00	3	太陽と月のヨガ	菅原明日美
31(土) 18:30-19:30	3.5	コアバランシング～一つのポーズにじっくり向き合う～	菅原明日美

【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
7(水) 10:30-12:00	4.5	【¥3500】タオル一枚で膵臓筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城
17(土) 09:30-11:00	2.5	【¥4000】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★	文蔵彩香

○ ... 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  
 ▽ ... 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  
 10分

21:00-22:00  
 レッスン名  
 インストラクター名  
 10分

**LAVA**  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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