

18日(土)							19日(日)							20日(月)						
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
●08:00-09:00 ヨガB 坂	08:40-09:40 ◇×ヨガフル スクリーン		●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 笠		08:00-20:00 ◇×ANYWHERE スクリーン		08:30-09:30 サウンドA 永瀬	08:30-09:30 ◇×お腹 スクリーン		●08:00-08:50 ◎ヒラB+ 上藤		08:00-20:00 ◇×ANYWHERE スクリーン							08:00-20:00 ◇×ANYWHERE スクリーン	
09:45-10:45 ◇サウンドE スクリーン	09:50-10:50 ◇×下半身初級 スクリーン		●10:10-11:00 ◎ヒラB+ 笠	●10:30-11:00 ▽BROHOUSE2 岩田	09:00-09:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	09:45-10:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	●10:00-11:00 骨盤 永瀬	09:40-10:40 ◇×美尻 スクリーン		10:00-10:50 ◎ヒラH&L+ 上藤		09:00-09:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●09:00-10:00 リンパリフレージュ 菅原	08:40-09:40 ◇×ニウテ スクリーン			●08:50-09:40 ◎ヒラLower+ 南部		09:00-09:15 ◇×TP.P1	
●11:30-12:30 ネイチャー 坂	11:00-12:00 ◇×サウンドA スクリーン		●11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 大塚		10:30-10:45 ◇×TP.P1	10:50-11:30 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	●11:45-12:45 ヨガヒキナー 浅野	10:50-11:50 ◇×ヨガ7B-B スクリーン		●11:00-11:30 ▽BROHOUSE2 岩田		10:30-11:10 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●10:45-11:45 ヨガヒキナー 浅野	09:50-10:50 ◇×上半身初級 スクリーン			●10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 南部	10:05-10:45 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	10:50-11:05 ◇×TP.P2	
●13:30-14:30 ヨガヒキナー 浅野	12:30-14:00 WS 菅原		●13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 南部	●12:40-13:10 ▽BROMIX6 岩田	11:35-12:15 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	12:20-13:00 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●13:15-14:15 美腸力 永瀬	13:10-14:10 ◇×リラク スクリーン		●13:00-13:30 ▽BROROCK5 藤井		12:00-12:40 ◎ヒラUpper+ 上藤	12:00-12:40 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	12:45-13:25 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)				10:00-10:30 ▽BRO1MJ 坂	10:20-10:00 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	
●15:00-16:00 下半身初級 大塚	14:30-15:30 ◇×下半身初級 スクリーン		●15:10-16:00 ◎ヒラB+ 菅原	●14:40-15:10 ▽BROHOUSE2 岩田	13:50-14:05 ◇×TP.P1	14:10-14:50 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	●15:00-16:00 美尻 浅野	14:20-15:20 ◇×美尻 スクリーン		●14:30-14:20 ◎ヒラLower+ 高井		13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 高井	13:30-14:10 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)					10:05-10:45 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	11:10-11:50 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	
16:45-17:45 SP 菅原	16:00-17:00 ◇×美脚 スクリーン			●16:30-17:00 ▽BROMGAGA 南部	14:45-15:35 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	15:40-16:20 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●16:45-17:45 睡眠 南部	15:30-16:30 ◇×サウンドA スクリーン		●15:40-16:30 ◎ヒラWaist+ 高井		15:00-15:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	15:45-16:25 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)						11:30-12:00 ▽BRO1MJ 坂	
	17:10-18:10 ◇×リハリフレ スクリーン		●17:10-18:00 ◎ヒラH&L+ 浅野		16:25-17:05 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	17:10-17:25 ◇×TP.P1	●16:45-17:45 睡眠 南部	16:40-17:40 ◇×ヨガヒキナー スクリーン		●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 浅野		16:30-17:10 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	17:15-17:55 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	●17:30-18:30 下半身初級 大塚						17:40-18:20 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)
●18:30-19:30 リラク 大塚	18:20-19:20 ◇×PW初級 スクリーン		●18:40-19:10 ▽BROMIX5 南部		17:30-18:10 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	18:15-18:55 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	●18:30-19:30 背中美人 高井	17:50-18:50 ◇×骨盤 スクリーン		●18:50-19:20 ▽BROROCK5 藤井		18:00-18:40 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)	18:45-19:25 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 沢田	19:10-20:10 ◇×開脚 スクリーン			●19:00-19:50 ◎ヒラB+ 浅野	●19:30-20:00 ▽BROROCK5 藤井	18:25-18:40 ◇×TP.P3
			19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 浅野		19:00-19:40 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)					●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 南部		18:50-19:20 ▽BRO2LATIN 藤井	●19:00-20:00 ヨガヒキナー 沢田						18:45-19:00 ◇×TP.P1	19:05-19:45 ◇×TP.MLN4 スクリーン(JO)(L)
														●20:30-21:30 美脚 大塚	20:20-21:20 ◇×ネイチャー スクリーン			●20:30-21:20 ◎ヒラLower+ 上藤	19:50-20:30 ◇×TP.EDM1 スクリーン(JO)(L)	
																		●20:30-21:30 ▽BRO3HOUSE 岩田	20:35-20:50 ◇×TP.P2	20:55-21:35 ◇×TP.00s2 スクリーン(JO)(L)

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクソスヨガ	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	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクソスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラクソス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフェールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	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	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ヨガ	ほっそりニの腕ヨガ	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	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.ヨガ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	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	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1	◇×TP:P1	【スクリーン】Practice1(トランポリン)	15分
1	◇×TP:P2	【スクリーン】Practice2(トランポリン)	15分
1	◇×TP:P3	【スクリーン】Practice3(トランポリン)	15分
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	◇×リラックス	【スクリーン】リラクソスヨガ	60分
2	◇×上半身キレイ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクソス	60分
2	◇×上半身初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇×下半身初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇×TP:MLN4	【スクリーン】Rj0 MLN4(トランポリン)	40分
2.5	◇×ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフェールヨガ	60分
2.5	◇×TP:EDM1	【スクリーン】Rj1 EDM1(トランポリン)	40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	◇×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

強度	レッスン名		時間
3	◇×サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	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	◇×PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇×サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇×ANYWHERE	FEEL ANYWHERE(バイクエクササイズ)	720分
3	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ヨガ	【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	◇×美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇×TP:00s2	【スクリーン】Rj2 00s2(トランポリン)	40分
3.5	◇×開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	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
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
4	◇×エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンセラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ヨガLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヨガUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヨガB+	Basic+	50分
2.5	◎ヨガTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ヨガRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ヨガH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヨガRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヨガWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヨガJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヨガB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヨガCore	Shape up Core	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
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	▽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	▽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_CN2(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
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

【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
15(水)	15:45-16:45	3 太陽と月のヨガ	菅原明日美
15(水)	20:30-21:30	3 下腹スッキリヨガ	永瀬ゆきの
18(土)	16:45-17:45	3 太陽と月のヨガ	菅原明日美
25(土)	16:45-17:45	3 下腹スッキリヨガ	永瀬ゆきの

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金あり)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(土)	12:30-14:00	3 グラウンディングの為に進化した陰ヨガ	菅原明日美

○ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 産前産後エクササイズ
▽ ... ボイナビ

● ... 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。

10分 10分

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

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