



13日(水)		14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)		18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)		24日(日)		25日(月)		
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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		臨時休業	定休日	臨時休業																			
●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 関岡	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 松野				09:30-10:30 サウトA 弓本	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 友永	●09:30-10:30 ネイチャー 友永	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 弓本	●09:30-10:30 ヨガヒキナー 向野	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 関岡	09:30-10:40 ★マンツラ太陽礼拝 水原	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 平井	●09:30-10:30 美律 中村	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 松野		09:30-10:30 SP 弓本	●09:30-10:30 ネイチャー 関田	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 中村	●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 向野	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 関岡	●09:30-10:30 ヨガヒキナー 向野	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 松野	
11:00-12:00 サウトE 後藤	●11:00-11:50 ◎ヒラB&A+ 松野				●11:00-12:00 ◇リラックス スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 水原	●11:00-12:00 A.J.骨盤 水原	●11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 弓本	●11:00-12:00 リンパリフレッシュ 向野	●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 弓本	●11:00-12:00 A.J.美脚 関岡	●11:00-11:50 ◎ヒラWaist+ 中村	●11:00-12:00 下半身キレイ初級 奥村	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 友永			●11:00-12:00 ヨガヒキナー 村井	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 中村	●11:00-12:00 ◇お腹 スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 関田	11:00-12:00 サウトE 山下	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 松野	
●12:30-13:30 ネイチャー 関田	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 関岡					10分					10分							12:30-13:30 FS-B 関田	●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 平井	●12:30-13:30 ヨガヒキナー 向野	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 関岡	●12:30-13:30 リンパリフレッシュ 向野	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 弓本
													12:30-13:30 PW中級 中村	●12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 松野									
															10分					10分			
●14:00-15:00 ◇リラックス スクリーン	●14:00-14:50 ◎ヒラB+ 松野				14:00-15:00 ◇フロ-B 折登谷	14:00-14:30 ◎ヒラBackStyle 水原	●14:00-15:00 A.J.リラックス 水原	●14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 松野	●14:00-15:00 ネイチャー 関田	14:00-14:30 ◎ヒラControlF 松野	●14:00-15:00 A.J.骨盤 中村	●14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 弓本	●14:00-15:00 ニクデ 奥村	●14:00-14:50 ◎ヒラWaist+ 関岡			●14:00-15:00 ◇お腹 村井	●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 水原	●14:00-15:00 睡眠 山本	14:00-14:50 ◎ヒラA+ 関田	●14:00-15:00 骨盤 山下	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 弓本	
								10分															
15:30-16:30 エナジー 関田	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 関岡				●15:30-16:30 リンパリフレッシュ 向野	●15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 弓本	●15:30-16:30 ヨガフロ-リ 弓本	●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 友永	15:30-16:30 PW初級 弓本	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 松野	●15:30-16:30 睡眠 関岡	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 平井	●15:30-16:30 ヨガヒキナー 向野	●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 後藤			●15:30-16:30 A.J.下半身キレイ初級 中村	15:30-16:00 ◎ヒラControlF 松野	●15:30-16:30 A.J.美脚 関岡	●15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 後藤	●15:30-16:30 睡眠 関岡	●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 関田	
								10分															
●17:00-18:00 A.J.骨盤 中村	●17:00-17:50 ◎ヒラH&L+ 後藤				●17:00-18:00 A.J.美尻 友永	17:00-17:30 ◎ヒラTotalBody 水原	●17:00-18:00 ◎ウェーブリング 松野	17:00-17:50 ◎ヒラJumpM 後藤	●17:00-18:00 リンパリフレッシュ 関岡	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 弓本	●17:00-18:00 ヨガヒキナー 向野	17:00-17:30 ◎ヒラHipLine 水原	●17:00-18:00 A.J.美尻 友永	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 関岡			17:00-18:00 A.J. PW初級 水原	●17:00-17:50 ◎ヒラB+ 松野	17:00-18:00 ◇ヨガフロ-B スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 友永	●17:00-18:00 ネイチャー 友永	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 弓本	
								10分				10分								10分			
●18:30-19:30 ◇ヨガB2.0 スクリーン	18:30-19:20 ◎ヒラA+ 関田				18:30-19:30 肩こり 折登谷	18:30-18:30 ◎ヒラcore 水原	18:30-19:30 SP 後藤	18:30-19:00 ◎ヒラControlF 関田	●18:30-19:30 A.J.ニクデ 関田	●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 友永	18:30-19:30 サウトA 弓本	18:30-18:50 ◎ヒラJumpM 関田	●18:30-19:30 リンパリフレッシュ 向野	18:30-19:20 ◎ヒラA+ 後藤	10分		●18:30-19:30 ◇リラックス スクリーン	●18:30-19:20 ◎ヒラUpper+ 平井	●18:30-19:30 肩こり 山本	18:30-19:20 ◎ヒラJumpM 後藤	●18:30-19:30 A.J.ニクデ 関田	●18:30-19:20 ◎ヒラWaist+ 関岡	
●20:00-21:00 美律 中村	●20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 後藤				●20:00-21:00 ヨガヒキナー 向野	●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 平井	20:00-21:00 ジョイフル 松野	●20:00-20:50 ◎ヒラH&L+ 関田	●20:00-21:00 ◇リラックス スクリーン	●20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 松野	●20:00-21:00 リンパリフレッシュ 向野	20:00-21:00 ◎ヒラStretchC 関田	20:00-21:00 ヨガフロ-B 後藤	●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 関岡			●20:00-21:00 A.J.ヨガB2.0 水原	●20:00-20:50 ◎ヒラB&A+ 松野	●20:00-21:00 ネイチャー 友永	●20:00-20:50 ◎ヒラB+ 後藤	●20:00-21:00 A.J.上半身ストレッチ初級 友永	●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 関岡	

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	A.J.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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.ヨガ B2.0	【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	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
2.5	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
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	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	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	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.J.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	A.J.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	A.J.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	A.J.ニウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	A.J.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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
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
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2	★マントラ太陽礼拝	マントラ太陽礼拝	70分
2.5	★呼吸アーサナ	呼吸で深まるアーサナ	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇3ヵ月B2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	◇下半身バレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇3ヵ月ギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤整育ヨガ	60分
3.5	◇3ヵ月フローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	時間
2.5	◎ヒューLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒューTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒューStretchC Stretch&Conditioning	30分
3	◎ヒューH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒューHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒューRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒューWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒューJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒューB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒューControlF Control Flow	30分
4	◎ヒュー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
8(金)	09:00-10:00	2	はじめてのよがりとりーと〜ヨガビギナー後編〜	水原海
8(金)	13:30-14:30	2	はじめてのよがりとりーと〜ヨガビギナー後編〜	水原海
8(金)	18:30-19:30	2	はじめてのよがりとりーと〜ヨガビギナー後編〜	水原海
10(日)	11:00-12:00	3.5	くびれデザインヨガ	後藤涼実
18(月)	18:30-19:30	3.5	くびれデザインヨガ	後藤涼実
22(金)	09:30-10:30	2.5	マシンピラティス	弓本あかり
30(土)	17:30-18:30	2.5	sunset beach yoga	弓本あかり

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 随時キックボクシング

▽ … ポイナビ

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。

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

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



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

