

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		
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	Aスタジオ	Bスタジオ	
●08:00-09:00 ヨガB 井上	●08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 神谷	●09:00-10:00 ヨガフロリ 久野	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 神谷	-		●09:00-10:00 ◇ハーモニクBY スクリーン	●09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 久野	●09:00-10:00 肩こり 大塚	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 久野	09:00-10:00 ◇AMY スクリーン	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 神谷	●08:00-09:00 AJ 上半身ストリ初級 坂田	08:40-09:10 ◎ヒラBackStyle 久野	08:00-09:00 ◇エナジー スクリーン	●08:30-09:20 ◎ヒラB&A+ 久野	●09:00-10:00 AJ 美尻 坂田	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 埜	-		●09:00-10:00 ◇ホトヒラ スクリーン	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 桑原	●09:00-10:00 美腸力 大塚	09:30-10:00 ◎ヒラcore 久野	●09:00-10:00 AJ リラックス 大塚	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 久野	
09:40-10:40 ◇AMY スクリーン	10:10-10:40 ◎ヒラHipLine 神谷	10:40-11:40 ◇ハーモニクBY スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラB&A+ 埜	-		10:40-11:40 AJ PW初級 大塚	11:10-12:00 ◎ヒラJumpM 久野	10:40-11:40 ◇ホトヒラ スクリーン	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 神谷	10:40-11:40 リンパリフレッシュ 則武	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 神谷	●11:20-12:20 AJ 美尻 坂田	●11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 埜	●09:40-10:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田	●10:10-11:00 ◎ヒラB+ 久野	●10:10-11:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●10:40-11:40 リンパリフレッシュ 則武	11:20-11:50 ◎ヒラTotalBody 神谷	-		10:30-11:40 WS 須賀	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 桑原	●10:40-11:40 ◇ホトヒラ スクリーン	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	10:40-11:40 美腸力 大塚	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 久野
●11:20-12:20 AJ 美尻 坂田	●11:50-12:40 ◎ヒラB+ 桑原	●12:20-13:20 背中美人 久野	12:50-13:20 ◎ヒラStretchC 神谷	-		●12:20-13:20 AJ リラックス 大塚	●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 埜	●12:20-13:20 AJ ヨガヒキナー 大塚	●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 久野	12:20-13:20 上半身ストリ中級 則武	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 神谷	●13:00-14:00 ヨガB 井上	13:30-14:20 ◎ヒラA+ 久野	●13:00-14:00 AJ 美尻 坂田	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 桑原	●12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 神谷	12:20-13:20 上半身ストリ中級 則武	●12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 神谷	-		12:30-14:00 WS 須賀	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 桑原	●12:20-13:20 AJ お腹 大塚	12:50-13:40 ◎ヒラJumpM 久野	●12:20-13:20 ◇下半身ストリ初級 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 久野
13:00-14:00 AJ 上半身ストリ初級 坂田	13:50-14:20 ◎ヒラTotalBody 神谷	14:00-15:10 ★前後屈 埜	●14:30-15:20 ◎ヒラUpper+ 桑原	-		●14:00-15:00 ◇骨盤 スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラB+ 久野	●14:00-15:00 AJ 下半身ストリ初級 神谷	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 久野	●14:00-15:00 肩こり 大塚	●14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 埜	●14:40-15:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田	●15:10-16:00 ◎ヒラB&A+ 埜	●13:00-14:00 AJ 美尻 坂田	●13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 桑原	●14:00-15:10 ★前後屈 埜	14:40-15:10 ◎ヒラcore 久野	14:00-15:00 ◇下半身ストリ初級 スクリーン	-		●14:30-15:30 ヨガB 井上	●15:00-15:50 ◎ヒラUpper+ 神谷	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 久野	●14:00-15:00 ヨガB 井上	●14:30-15:20 ◎ヒラB&A+ 神谷	
●14:40-15:40 ヨガB 井上	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 桑原	●15:40-16:40 AJ 美尻 坂田	16:00-16:30 ◎ヒラcore 久野	-		●15:40-16:40 AJ 美尻 坂田	●16:20-17:20 ◎ヒラUpper+ 埜	●15:40-16:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田	●16:20-17:20 ◎ヒラB&A+ 久野	●16:00-17:40 ◎ヒラUpper+ 埜	●16:50-17:40 ◎ヒラB+ 久野	●16:20-17:20 ヨガB 井上	●16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 埜	●16:20-17:20 AJ ニノテ 神谷	16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 桑原	●17:40-18:40 AJ ニノテ 神谷	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●17:40-18:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田	-		16:10-17:10 ヨガフロ-B 桑原	●17:40-18:40 AJ 美尻 坂田	●18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 神谷	●17:40-18:40 AJ 美尻 坂田	●18:00-19:00 ヨガB 井上	●17:40-18:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田
●16:20-17:20 AJ ニノテ 神谷	16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 桑原	●17:40-18:40 AJ リラックス 大塚	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	-		●18:00-19:00 AJ 美尻 坂田	18:30-19:00 ◎ヒラHipLine 神谷	●17:40-18:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	17:40-18:40 AJ PW初級 大塚	18:20-19:10 ◎ヒラB&A+ 埜	●18:00-19:00 ◇ネイチャー スクリーン	●18:00-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●16:20-17:20 AJ ニノテ 神谷	●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 桑原	●17:40-18:40 AJ ニノテ 神谷	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●17:40-18:40 AJ 上半身ストリ初級 坂田	-		17:50-19:00 ★前後屈 埜	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 神谷	●17:40-18:40 AJ 美尻 坂田	●18:10-19:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●18:00-19:00 ヨガB 井上	18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 神谷
●18:00-18:30 ◇くびれメイク スクリーン	●19:20-20:20 かたほぐし 埜	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 桑原	●19:30-20:30 ◇ネイチャー スクリーン	-		●19:30-20:30 AJ 美尻 坂田	●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 神谷	●19:20-20:20 AJ ニノテ 神谷	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 桑原	●19:20-20:20 ヨガB 井上	●19:30-20:30 SP 桑原	●19:30-20:30 AJ 美尻 坂田	●19:30-20:30 ◎ヒラUpper+ 埜	●19:20-20:20 AJ ニノテ 神谷	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 桑原	●19:20-20:20 AJ 骨盤 神谷	●19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 久野	●19:20-20:20 AJ 上半身ストリ初級 坂田	-		19:30-20:30 睡眠 埜	20:10-20:40 ◎ヒラControlF 神谷	●19:20-20:20 AJ ヨガヒキナー 大塚	19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 桑原	19:30-20:30 AJ 上半身ストリ初級 坂田	●19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 神谷
●21:00-22:10 ◇くびれメイク スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 桑原	21:00-22:00 ★前後屈 埜	●21:00-22:00 ◇ハーモニクBY スクリーン	-		●21:00-22:00 AJ 美尻 坂田	●21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 桑原	●21:00-22:00 AJ 上半身ストリ初級 坂田	●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 桑原	●21:00-22:00 AJ PW初級 大塚	●21:00-22:00 AJ リラックス 大塚	●21:00-22:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●21:00-22:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●21:00-22:00 AJ ニノテ 神谷	●21:20-22:10 ◎ヒラWaist+ 桑原	●21:00-22:00 かたほぐし 埜	21:20-22:10 ◎ヒラA+ 久野	●21:00-22:00 AJ 上半身ストリ初級 坂田	-		21:00-22:00 美腸力 埜	21:00-22:00 ◇ホトヒラ スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 桑原	●21:00-22:00 AJ 美尻 坂田	●21:00-22:00 ◎ヒラUpper+ 桑原	●21:00-22:00 ◎ヒラUpper+ 桑原

【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
20(土) 19:30-20:30	2.5	ビーチヨガ	桑原里沙

【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
24(水) 10:30-11:40	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 須賀優香
24(水) 12:30-14:00	1.5	【¥2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用！	👑 須賀優香

- ... 普通レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリンヨガ
- ◆ ... 組紐キックボクシング
- ▽ ... 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



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用

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

