

[illegible]

[illegible]

[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	AJリンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJリラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	AJ上半身スッキ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ下半身スッキ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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
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	ニクデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJニクデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	下半身スッキ中級	下半身きれいヨガ中級	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

【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
3.5	★ブロップス	ヨガブロックで揺げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

曜日	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ【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】リラックスヨガ	60分
1.5	◇×リンパリフレ【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】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
1.5	◇×ハーモニックBY【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	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	◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリフ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2	◇×ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇×ヨガフローリフ【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分

講座	レッスン名	時間
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
2.5	◇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	◇×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	◇×ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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
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
2.5	◇×呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇×ホットとう【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
2.5	◇×AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	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	◇×骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ニノケ【スクリーン】ほっそりニノ腕ヨガ	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	◇爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3	◇×爽快アクティブ【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇×ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフロベーシック	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
3.5	◇×ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇×MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	70分
3.5	◇×サクッと滝汗【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分
4	◇×エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
5	◇×PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロ【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分
6	◇×エナジーフロ【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	㊦㊧㊨Lower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	㊦㊧㊨Upper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	㊦㊧㊨B+ Basic+	50分
2.5	㊦㊧㊨TotalBody Total Body	30分
2.5	㊦㊧㊨StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	㊦㊧㊨RefBody Refresh Body	30分
3	㊦㊧㊨H&L+ Hip&Legs+	50分
3	㊦㊧㊨BackStyle Beauty Back Style	30分
3	㊦㊧㊨HipLine Make Hip Line	30分
3	㊦㊧㊨RefCore Refresh Core	30分
3.5	㊦㊧㊨Waist+ Waist Shape +	50分
3.5	㊦㊧㊨JumpM Jump Movement+	50分

強度	レッスン名		時間
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

【ジム】

強度	レッスン名		時間
0.5	◇×マシンジム	マシンジム	60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
1(木) 15:40-16:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
1(木) 18:00-19:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
2(金) 15:40-16:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
3(土) 18:00-19:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
6(火) 13:40-14:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
6(火) 15:00-16:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
6(火) 16:20-17:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
7(水) 15:40-16:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
9(金) 15:40-16:40	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
12(月) 15:00-16:00	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
12(月) 16:20-17:20	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
13(火) 20:00-21:00	2.5	期間限定30分部位別トレーニング ※二の腕トレ	
14(水) 11:40-12:40	2.5	パーソナルトレーニング無料体験 ※LAVA会員様限定	
14(水) 15:00-16:00	2.5	【60分】ジム パーソナル無料体験 ※LAVA会員様限定	
14(水) 20:00-21:00	2.5	パーソナルトレーニング無料体験 ※LAVA会員様限定	
15(木) 14:20-15:20	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
15(木) 18:30-19:30	2.5	発散！解放！新たな自分に出会えリトリート	森下舞美子
17(土) 12:00-13:00	2.5	発散！解放！新たな自分に出会えリトリート	森下舞美子
19(月) 15:40-16:40	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
20(火) 11:40-12:40	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
20(火) 14:20-15:20	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
20(火) 15:40-16:40	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
21(水) 19:20-20:20	2.5	パーソナルトレーニング500円体験 ※LAVA会員様限定	
22(木) 20:00-21:00	2.5	期間限定30分部位別トレーニング ※二の腕トレ	

◎ ... 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
 100 ... 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
 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

