

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	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 AJ.PW初級 太田		08:00-09:00 呼吸で流れる スクリーン												10分					
09:00-10:00 ◇ヨガフローラ スクリーン		09:00-10:00 AJ.リハハル 太田				08:45-09:35 ◎ヒラWaist+ 山内	10分	08:45-09:35 ◎ヒラLower+ 野地	10分			09:00-09:50 ◎ヒラRefBody 中野	10分	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 山内	10分	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 山内	10分			09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 野地	10分	09:00-10:00 ◎ヒラRefCore 野地	10分	09:00-10:00 ◎ヒラWaist+ 山内	10分
09:45-10:35 ◎ヒラB&A+ 中野		09:45-10:35 ◎ヒラH&L+ 中野				10:00-11:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	10分	10:00-11:00 AJ.美脚 金平	10分	10:00-11:00 上半身ストレッチ 山内	10分	10:15-11:15 ◇ハーモニックBY スクリーン	10分	10:15-11:15 AJ.PW初級 太田	10分	10:15-11:15 AJ.リラックス 金平	10分			09:15-10:15 ◇ヨガフローラ スクリーン	10分	09:45-10:35 ◎ヒラUpper+ 太田	10分	09:45-10:35 ◎ヒラWaist+ 山内	10分
11:00-12:00 ネイチャー 野地		11:00-12:00 ◇開脚 スクリーン	10分			10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 太田		10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 太田	10分	10:45-11:35 ◎ヒラB+ 野地	10分	10:45-11:35 ◎ヒラUpper+ 太田	10分	10:45-11:35 ◎ヒラLower+ 山内	10分					11:00-12:00 AJ.美脚 金平	10分	11:00-12:00 ◇ハーモニックBY スクリーン	10分	10:45-11:45 ◇お腹 スクリーン	10分
		11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 中野		11:45-12:35 ◎ヒラB+ 山内		12:00-13:00 ヨガB 丹後	10分	12:00-13:00 ネイチャー 野地	10分	12:00-13:00 上半身ストレッチ スクリーン	10分	12:00-13:00 呼吸で流れる スクリーン	10分	12:00-13:00 ◇ヨガ スクリーン	10分	12:15-13:15 ネイチャー 野地	10分			11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 山内	10分	11:45-12:35 ◎ヒラB&A+ 中野	10分	11:45-12:35 ◎ヒラLower+ 野地	10分
13:00-14:00 ◇下半身ストレッチ スクリーン		13:00-14:00 AJ.骨盤 太田	10分			12:45-13:35 ◎ヒラB&A+ 中野	10分	12:45-13:35 ◎ヒラLower+ 金平	10分			13:15-13:45 ◎ヒラcore 山内	10分	12:45-13:35 ◎ヒラH&L+ 中野	10分	12:45-13:35 ◎ヒラLower+ 金平	10分			13:00-14:00 ◇ヨガフローラ スクリーン	10分	13:00-14:00 ◎ヒラB 丹後	10分	13:00-14:00 AJ.サウンドE 太田	10分
		13:45-14:35 ◎ヒラB&A+ 中野		13:45-14:35 ◎ヒラB&A+ 中野		14:00-15:00 AJ.ヨガヒキナー 山内	10分	14:00-15:00 サウンドE 太田	10分	14:00-15:00 AJ.開脚 中野	10分	14:00-15:00 AJ.リハハル 太田	10分	14:00-15:00 ヨガB 丹後	10分	14:00-15:00 ◇下半身ストレッチ スクリーン	10分			14:15-14:45 ◎ヒラRefCore 野地	10分	13:45-14:35 ◎ヒラLower+ 太田	10分	14:15-14:45 ◎ヒラcore 山内	10分
15:00-16:00 ◇コア スクリーン		15:00-16:00 PW初級 太田	10分			14:45-15:35 ◎ヒラUpper+ 太田	10分	15:15-15:45 ◎ヒラRefCore 野地	10分	15:15-15:45 ◎ヒラRefCore 野地	10分	15:15-15:45 ◎ヒラTotalBody 山内	10分	14:45-15:35 ◎ヒラH&L+ 中野	10分	15:00-16:00 AJ.リラックス 金平	10分			15:00-16:00 AJ.リラックス 金平	10分	15:00-16:00 ◇ジョイフル スクリーン	10分	15:45-16:35 ◎ヒラUpper+ 野地	10分
		15:45-16:35 ◎ヒラLower+ 山内		15:45-16:35 ◎ヒラLower+ 山内		16:00-17:00 ヨガB 丹後	10分	16:00-17:00 ◇PW初級 スクリーン	10分	16:00-17:00 AJ.美尻 中野	10分	16:00-17:00 AJ.美尻 中野	10分	16:00-17:00 ◇ヨガ スクリーン	10分	15:45-16:45 AJ.骨盤 太田	10分			16:30-17:00 ◎ヒラRefCore 野地	10分	16:45-17:45 AJ.PW初級 太田	10分	16:45-17:45 ◎ヒラUpper+ 野地	10分
17:00-18:00 AJ.リラックス 金平		17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン	10分			16:45-17:35 ◎ヒラH&L+ 山内	10分	16:45-17:35 ◎ヒラUpper+ 金平	10分	17:00-18:30 AJ.お腹 中野	10分	17:00-18:00 ◇サウンドE スクリーン	10分	17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 中野	10分	17:15-18:15 AJ.ヨガヒキナー 山内	10分			17:15-18:15 AJ.ヨガヒキナー 山内	10分	17:00-18:00 ◎ヒラB 丹後	10分	17:45-18:35 ◎ヒラB+ 山内	10分
		17:45-18:15 ◎ヒラRefCore 野地	10分	17:45-18:15 ◎ヒラRefCore 野地	10分	18:00-19:00 AJ.サウンドA 中野	10分	18:00-19:00 AJ.リハハル 太田	10分	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 山内	10分	18:15-19:05 ◎ヒラLower+ 野地	10分	18:15-19:05 ◎ヒラLower+ 野地	10分	17:45-18:35 ◎ヒラLower+ 太田	10分			17:45-18:35 ◎ヒラLower+ 太田	10分	18:00-18:30 ◎ヒラRefBody 中野	10分	17:45-18:35 ◎ヒラB+ 山内	10分
18:45-19:45 背中美人 山内		18:45-19:45 AJ.美尻 山内	10分			18:45-19:45 ◎ヒラUpper+ 金平	10分	19:15-20:05 ◎ヒラUpper+ 中野	10分	19:15-20:15 ◇上半身ストレッチ スクリーン	10分	19:15-20:15 ◇コア スクリーン	10分	18:45-19:45 ◎ヒラLower+ 金平	10分	19:00-20:00 ◇開脚 スクリーン	10分			19:15-20:05 ◎ヒラLower+ 金平	10分	19:40-20:10 ◎ヒラRefBody 中野	10分	19:15-20:15 ◇ハーモニックBY スクリーン	10分
20:20-20:50 ◇くびれメイク スクリーン		20:30-21:30 ◇ジョイフル スクリーン	10分			19:45-20:35 ◎ヒラUpper+ 金平	10分	20:15-20:45 ◎ヒラRefBody 中野	10分	20:15-20:45 ◎ヒラRefBody 中野	10分	20:15-20:45 ◎ヒラRefBody 中野	10分	20:30-21:30 ◇エナジー スクリーン	10分	20:30-21:30 AJ.リハハル 太田	10分			20:15-20:45 ◎ヒラRefBody 中野	10分	21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 中野	10分	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 中野	10分
		21:00-21:50 ◎ヒラB+ 山内		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 野地		21:00-22:00 AJ.コア 野地	10分	21:00-22:00 AJ.コア 野地	10分	21:00-22:00 AJ.コア 野地	10分	21:00-22:00 睡眠 野地	10分	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 中野	10分	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 金平	10分			21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 中野	10分	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 中野	10分	21:00-22:00 AJ.美脚 金平	10分

定休日

定休日

【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
9(土) 17:30-19:00	3	【¥3000】アライメント調整ヨガ〜骨盤〜	👑 内藤秀子

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... ホイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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