

19日(木)				20日(金)				21日(土)				22日(日)				23日(月)				24日(火)							
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ				
09:00-10:00 AJ ヨカヒキナー 菅家	10分			09:00-10:00 AJ 骨盤 庄子	10分			09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン				09:00-10:00 リンバリフレッシュ 鎌倉				09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン				09:00-10:00 ◎ヒラH&L+ 海川							
	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 鎌倉				09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 安藤				09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 鎌倉				09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 海川				09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 海川										
10:30-11:30 リンバリフレッシュ 菅家	10分																										
	11:00-11:50 ◎ヒラB+ 鎌倉																										
				11:00-12:00 ヨカヒキナー 菅家				11:00-12:00 ヨカフローリ 海川				11:00-12:00 上半身スリ中級 鎌倉				11:00-12:00 AJ 骨盤 鎌倉				11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 海川							
					11:30-12:20 ◎ヒラB+ 安藤				11:30-12:20 ◎ヒラB+ 鎌倉				11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 海川				11:30-12:20 ◎ヒラB+ 海川										
				13:00-14:00 リラックス 庄子	10分			13:00-14:00 睡眠 安藤	10分			13:00-14:00 リンバリフレッシュ 菅家	10分			13:00-14:00 ヨカB 川浦	10分			13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 庄子							
					13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 新井田				13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 新井田				13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 新井田				13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 庄子										
				15:00-16:00 AJ 美尻 海川	10分			15:00-16:00 お腹 安藤	10分			15:00-16:00 背中美人 川浦	10分			15:00-16:00 リラックス 鎌倉				15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 海川							
					15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 新井田				15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 新井田				15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 新井田				15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 海川										
17:00-18:00 エナジー 海川	10分			17:00-18:00 ヨカフローリ 海川				17:00-18:00 AJ 下半身スリ初級 杉本				17:00-18:00 ヨカヒキナー 菅家				17:00-18:00 リンバリフレッシュ 菅家				17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 庄子							
	17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 庄子				17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 川浦				17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 川浦				17:30-18:20 ◎ヒラB+ 安藤				17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 庄子										

【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
24(火) 18:00-19:00	2.5	Upper、Lowerポーズ解説	庄子実桜

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常連レッスン ★ ... 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 18:00 ... 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) 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分 	<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。
--	---	---



【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