

13日(土)				14日(日)				15日(月)				16日(火)	17日(水)				18日(木)			
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 エナジー 須賀	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 杉本	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE	09:00-10:00 BS	09:00-10:00 AJ上半身ストリ初級 新井田	09:20-10:10 ◎ヒラA+ 鎌倉	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE	09:00-10:00 BS	09:00-10:00 リンパリフレッシュ 菅家	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 新井田	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE	10:00-11:00 BS	09:00-10:00 ヨガフロー-リテ 海川	09:00-09:50 ◎ヒラWaist+ 杉本	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE	09:00-10:00 BS	09:00-10:00 AJニクテ 福田	09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 海川	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE	10:00-11:00 BS	
10:30-12:00 WS 須賀	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 杉本		10:00-11:00 BS	10:40-11:40 ネイチャー 新井田	10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 鎌倉		10:00-11:00 BS	10:40-11:40 お腹 庄子	10:40-11:30 ◎ヒラUpper+ 新井田		10:00-11:00 BS	10:30-11:30 カタほぐし 海川	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 杉本		10:00-11:00 BS	10:40-11:40 ヨガキナー 津端	10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 海川		10:00-11:00 BS	
12:30-13:30 ヨガB 南雲	12:30-13:00 ◎ヒラChestSR 海川		12:00-13:00 BS	12:20-13:20 お腹 庄子	12:20-13:10 ◎ヒラJumpM 鎌倉		12:00-13:00 BS	12:20-13:20 リラク 庄子	12:10-13:00 ◎ヒラWaist+ 杉本		12:00-13:00 BS	12:00-13:00 AJ美尻 福田	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 杉本		12:00-13:00 BS	12:20-13:20 AJリンパリフレ 福田	12:00-12:50 ◎ヒラB+ 海川		12:00-13:00 BS	
14:00-15:00 ヨガキナー 津端	13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 杉本		14:00-15:00 BS	14:00-15:00 ヨガB 南雲	13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 新井田		14:00-15:00 BS	14:00-15:00 背中美人 菅家	14:30-15:20 ◎ヒラB+ 鎌倉		14:00-15:00 BS	13:30-14:30 ◇ハモニックBY スクリーン	14:30-15:20 ◎ヒラB+ 庄子		14:00-15:00 BS	13:40-14:40 ヨガB 南雲	14:00-15:00 BS		14:00-15:00 BS	
15:40-16:40 AJ美尻 福田	15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 海川		15:00-16:00 BS	15:40-16:40 ヨガキナー 津端	15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 海川		15:00-16:00 BS	15:40-16:40 ◇ハモニックBY スクリーン	16:00-16:50 ◎ヒラLower+ 杉本		15:00-16:00 BS	15:40-16:40 ヨガB 南雲	15:40-16:40 ◇ハモニックBY スクリーン		15:00-16:00 BS	15:40-16:40 ◇ハモニックBY スクリーン	15:40-16:40 BS		15:00-16:00 BS	
17:20-18:20 ニクテ 福田	17:00-17:50 ◎ヒラB+ 海川		17:00-18:00 BS	17:20-18:20 AJ美尻 福田	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 海川		17:00-18:00 BS	17:30-18:30 ヨガB 南雲	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 鎌倉		17:00-18:00 BS	17:30-18:30 ◇下半身ストリ初級 スクリーン	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 庄子		17:00-18:00 BS	17:30-18:30 リンパリフレッシュ 菅家	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 庄子		17:00-18:00 BS	
18:50-19:50 ヨガキナー 津端	18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 海川		18:00-19:00 BS	18:50-19:50 AJリンパリフレ 福田	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 海川		18:00-19:00 BS	19:10-20:10 ニクテ 福田	19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 鎌倉		18:00-19:00 BS	19:10-20:10 ネイチャー 新井田	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 庄子		18:00-19:00 BS	19:10-20:10 下半身ストリ初級 鎌倉	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 庄子		18:00-19:00 BS	
			19:00-20:00 BS				19:00-20:00 BS	21:00-22:00 AJリンパリフレ 福田	21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 鎌倉		20:00-21:00 BS	20:40-21:40 美脚 菅家	21:10-22:00 ◎ヒラUpper+ 庄子		20:00-21:00 BS	21:00-22:00 ジョイフル 鎌倉	21:10-22:00 ◎ヒラB+ 庄子		20:00-21:00 BS	

定休日

19日(金)				20日(土)				21日(日)				22日(月)				23日(火)	24日(水)			
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 ニノケ 福田	●09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 杉本	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 AJ上半身スリッパ 新井田	09:20-10:10 ◎ヒラJumpM 鎌倉	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 BS	●09:00-10:00 美脚 菅家	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 庄子	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 BS	●09:00-10:00 ヨガキナー 津端	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 海川	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 AJ ニノケ スクリーン	●09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 海川	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		
10:40-11:40 AJ 美尻 福田	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 杉本		10:00-11:00 BS	10:40-11:40 PW初級 新井田	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 鎌倉		10:00-11:00 BS	10:30-12:00 WS 物江	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 庄子		10:00-11:00 BS	10:40-11:40 美脚 菅家	10:40-11:30 ◎ヒラH&L+ 海川			10:30-11:45 ◇MYB スクリーン	●10:30-11:20 ◎ヒラB+ 海川		10:00-11:00 BS	
●12:10-13:10 AJ リンハリアル 福田	12:00-12:50 ◎ヒラJumpM 鎌倉		12:00-13:00 BS	●12:10-13:10 睡眠 杉本	12:30-13:00 ◎ヒラChestSR 鎌倉		12:00-13:00 BS	12:20-13:30 WS 物江	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 新井田		12:00-13:00 BS	●12:20-13:20 リンハリアル 菅家	●12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 海川			●12:30-13:30 リラックス 新井田	12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 海川		12:00-13:00 BS	
	●13:30-14:20 ◎ヒラLower+ 鎌倉		14:00-15:00 BS	14:00-15:10 常温波動2 杉本	●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 海川		13:00-14:00 BS	14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 ニノケ 福田	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 新井田	14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 ◇ヨガフロー-リラ スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 新井田						14:00-15:00 BS	
●15:40-16:40 ヨガB 南雲	16:30-17:00 ◎ヒラChestSR 鎌倉		16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 ヨガB 南雲	●15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 庄子		16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 ヨガキナー 津端	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 海川		16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 ◇ネットヒラ スクリーン	●16:00-16:50 ◎ヒラH&L+ 海川			●15:40-16:40 ヨガB 南雲			16:00-17:00 BS	
●17:30-18:30 背中美人 菅家	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 庄子		18:00-19:00 BS	17:20-18:20 AMY 白川	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 庄子		17:00-18:00 BS	17:20-18:20 AJ 美尻 福田	17:00-17:50 ◎ヒラB&A+ 海川		17:00-18:00 BS	●17:30-18:30 AJ ニノケ 福田	18:00-18:50 ◎ヒラWaist+ 杉本			●17:30-18:30 AJ上半身スリッパ 新井田	●18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 鎌倉		18:00-19:00 BS	
19:10-20:10 リンハリアル 菅家	19:40-20:30 ◎ヒラWaist+ 庄子		20:00-21:00 BS	18:50-19:50 エナー 海川	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 庄子		19:00-20:00 BS	●18:50-19:50 AJ リンハリアル 福田	●18:40-19:30 ◎ヒラB+ 海川		19:00-20:00 BS	19:10-20:10 AJ サウンドA 杉本	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 新井田			●19:10-20:10 ヨガB 南雲	19:40-20:30 ◎ヒラA+ 鎌倉		20:00-21:00 BS	
●21:00-22:00 ヨガB 南雲	●21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 庄子											●21:00-22:00 睡眠 杉本	●21:10-22:00 ◎ヒラUpper+ 新井田			●21:00-22:00 本仔+ 新井田	●21:10-22:00 ◎ヒラB+ 鎌倉			

定休日

25日(木)				26日(金)				27日(土)				28日(日)				29日(月)				30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	-		
●09:00-10:00 AJニノケ 福田	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 海川	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		09:00-10:00 エナジー 海川	●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 杉本	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE		●09:00-10:00 AJ美尻 福田	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 海川			09:00-10:00 BS	●09:00-10:00 リンハリフレッシュ 菅家	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 杉本	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE	09:00-10:00 BS	●09:00-10:00 肩こり 杉本	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 海川	09:00-21:00 ◇×ANYWHERE			
			10:00-11:00 BS				10:00-11:00 BS					10:00-11:00 BS				10:00-11:00 BS				10:00-11:00 BS		
●10:40-11:40 背中美人 菅家	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 海川			●10:40-11:40 かがほぐし 海川	10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 杉本			●10:40-11:40 ネチャー 新井田	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 海川			11:00-12:00 BS	10:40-11:40 背中美人 菅家	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 杉本		11:00-12:00 BS	●10:40-11:40 ヨガB 南雲	●10:30-11:20 ◎ヒラH&L+ 海川				
●12:20-13:20 AJリンハリフレッシュ 福田	●12:00-12:50 ◎ヒラH&L+ 海川		12:00-13:00 BS	●12:20-13:20 AJ美尻 福田	●12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 杉本		12:00-13:00 BS	12:20-13:20 PW初級 新井田	12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 海川			12:00-13:00 BS	●12:20-13:20 ヨガB 南雲	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 杉本		12:00-13:00 BS	12:20-13:20 睡眠 杉本	12:10-12:40 ◎ヒラChestSR 海川		12:00-13:00 BS		
●14:00-15:00 ヨガB 南雲	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 新井田		14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 ◇ハーモニックBY スクリーン			14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 ニノケ 福田	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 鎌倉			14:00-15:00 BS	●14:00-15:00 お腹 庄子	●13:50-14:40 ◎ヒラLower+ 新井田		14:00-15:00 BS					14:00-15:00 BS	
●15:40-16:40 ◇ハーモニックBY スクリーン	●16:00-16:50 ◎ヒラWaist+ 杉本		16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 ◇ヨガフローラ スクリーン			16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 ヨガキナー 津端	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 海川			16:00-17:00 BS	●15:40-16:40 ヨガキナー 津端	●15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 杉本		16:00-17:00 BS					16:00-17:00 BS	
●17:30-18:30 ヨガB 南雲	●18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 新井田		18:00-19:00 BS	●17:30-18:30 ヨガキナー 津端	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 鎌倉		18:00-19:00 BS	17:20-18:20 リンハリフレッシュ 菅家	17:00-17:50 ◎ヒラA+ 鎌倉			17:00-18:00 BS	●17:20-18:20 リファス 庄子	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 新井田		17:00-18:00 BS	17:30-18:30 ヨガキナー 津端				18:00-19:00 BS	
●19:10-20:10 ヨガキナー 津端	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 新井田		20:00-21:00 BS	19:10-20:10 背中美人 菅家	19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 鎌倉		20:00-21:00 BS	●18:50-19:50 背中美人 菅家	●18:40-19:30 ◎ヒラB+ 鎌倉			19:00-20:00 BS	18:50-19:50 AJ骨盤 庄子	●18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 新井田		19:00-20:00 BS	19:10-20:10 AJ美尻 福田	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 新井田			20:00-21:00 BS	
21:00-22:15 ◇MYB スクリーン	●21:10-22:00 ◎ヒラLower+ 新井田			●21:00-22:00 リンハリフレッシュ 菅家	●21:10-22:00 ◎ヒラH&L+ 鎌倉											21:00-22:00 ◇サウトE スクリーン	21:10-21:40 ◎ヒラChestSR 鎌倉					

定休日

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラククス	リラククスヨガ	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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	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	常温_波動 2	【特別料金】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラククス	60分
2	上半身スッキ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身スッキ初級	下半身きれいヨガ初級	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
2.5	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	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
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックプリージングヨガ	60分
2	◇下半身スッキ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラククス	60分
2.5	◇ネットヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	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
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	◇×ANYWHERE	FEEL ANYWHERE (ハイエクササイズ)	720分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
4	◎どうA+	Advance+	50分

【UPPER 9】

強度	レッスン名		時間
1	BS	BASIO	60分

【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
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(土) 10:30-12:00	1.5	【¥2500】やさしくほどける除ヨガ	👑 須賀優香
21(日) 10:30-12:00	2.5	【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	👑 物江麻衣子
21(日) 12:20-13:30	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子

<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 ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... ポイチビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 体験レッスン予約可 △ ... 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。
--	--	---



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

