





13日(月)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)				18日(土)			
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 ◇下半身礼イ初級 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 鎌倉	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE					10:00-11:00 SP 庄子	●09:00-10:00 上半身スッキリ初級 新井田	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 杉本	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE		●09:00-10:00 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 新井田	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE		●09:00-10:00 ネイチャー 新井田	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 庄子	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE		●09:00-10:00 ◇×ハモニックBY スクリーン	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 庄子	09:00-21:00 ◇× ANYWHERE	
●10:40-11:40 ◇ハモニックBY スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラA+ 鎌倉							10:40-11:40 PW初級 新井田	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 杉本			●10:40-11:40 ◇ハモニックBY スクリーン	●11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 新井田			●10:40-11:40 AJヨガヒキナー 菅家	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 庄子			●10:40-11:40 ◇ヨガフロ-リテ スクリーン	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 庄子		
●12:20-13:20 骨盤 庄子	●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 鎌倉							●12:20-13:20 ヨガヒキナー 菅家	12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 杉本			●12:20-13:20 背中美人 菅家	12:40-13:30 ◎ヒラWaist+ 新井田			12:10-13:10 PW初級 新井田	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 杉本			12:20-13:30 常温波動2 杉本	●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 海川		
●14:20-15:20 ヨガB 南雲								●14:00-15:00 ◇ハモニックBY スクリーン	●14:30-15:20 ◎ヒラB+ 庄子			●14:00-15:00 ニノテ 福田				13:00-13:40 基礎				●14:00-15:00 美尻 福田	14:30-15:20 ◎ヒラB+ 海川		
●16:00-17:00 ヨガヒキナー 菅家	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 鎌倉							15:50-16:50 ◇上半身スッキリ初級 スクリーン				16:00-16:40 基礎 納富	15:30-16:45 ◇MYB スクリーン	16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 杉本					16:10-16:50 体幹 納富				
17:40-18:40 ヨガB 南雲	●18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 新井田								●17:40-18:40 美腸力 庄子	●18:00-18:50 ◎ヒラB+ 海川		17:00-17:40 BIG3 納富	●17:40-18:40 肩こり 杉本	18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 海川					16:10-16:50 体幹 納富	17:20-18:20 AJヨガヒキナー 菅家	●16:10-17:00 ◎ヒラWaist+ 杉本		
●19:20-20:20 背中美人 菅家	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 新井田							●19:20-20:20 ◇ヨガフロ-リテ スクリーン				19:00-19:40 脂肪燃焼 納富	●19:20-20:20 AJリンパリフレ 福田	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 海川					17:40-18:20 基礎	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 海川			
21:00-22:15 ◇MYB スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 新井田							●21:00-22:00 ◇ハモニックBY スクリーン	●21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 海川			20:50-21:30 BIG3 納富	21:00-22:00 美尻 福田	●21:20-22:10 ◎ヒラB+ 海川					19:00-19:40 BIG3 納富	●19:00-20:00 リンパリフレッシュ 菅家	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 海川		
												20:00-20:40 基礎 納富							19:50-20:30 基礎 納富				
												20:40-21:20 体幹 納富							20:40-21:20 体幹 納富				







【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
14(火) 10:00-11:00	3	ハイキング & ヨガ	庄子実桜
26(日) 17:20-18:20	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェディックヨガ	👑 白川聡美

【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
11(土) 17:20-18:30	3	【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	👑 須賀優香

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 組間キックボクシング</li> <li>◇ ... ボイナビ</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---

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](http://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