

13日(月)		14日(火)	15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20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	
09:00-10:00 ネイチャー 吉田		定休日	● 09:00-10:00 テトックス 松本	● 11:45-12:45 ◎マタニティリフレ 松本	● 09:00-10:00 BODYデザイン 岡野		● 10:00-11:00 SP 吉田		● 08:00-09:00 SP 浅田		● 08:00-09:00 リフレックス 岡野		● 08:30-09:30 カラダほぐし 松本	● 09:30-10:30 SP 森島	
● 10:30-11:30 リンハリフレッシュ 吉田			● 10:30-11:30 ヒラティス 森島		● 10:30-11:30 リンハリフレッシュ 岡野		● 11:30-12:30 SP 吉田		● 09:30-10:30 リフレックス 浅田		● 09:30-10:30 ヨガビキナー 岡野		● 10:00-11:10 ヨガA 糸	● 11:15-12:15 ◎マタニティヨガB 森島	
● 12:00-13:00 FS-B 山本					● 12:00-13:00 ヨガフローリ 吉田				● 11:00-12:00 PW上級 浅田		● 11:00-12:00 FS-P 岡野		● 11:40-12:40 骨盤 吉田		
● 13:30-14:30 SP 井上				● 13:00-14:00 ◎ママヨガ2 森島		● 15:30-16:40 ヨガA 糸	● 13:30-14:30 ◎マタニティヨガB 吉田	● 13:00-14:00 美脚 森島	● 14:15-15:15 ◎マタニティリフレ 松本	● 12:30-13:30 BODYバランス 高橋		● 12:30-13:30 肩こり 浅田			
● 16:00-17:00 全身スッキリ 松本				● 15:00-16:00 ジョイフル 糸				● 14:45-16:00 ◎ママヨガ1 森島		● 14:00-15:00 SP 高橋		● 14:00-15:30 WS 浅田			
										● 15:30-16:30 ネイチャー 山本		● 16:00-17:00 骨盤 高橋			
										● 17:00-18:00 リンハリフレッシュ 山本					
● 17:30-19:00 WS 浅田	● 19:00-20:00 ヨガビキナー 岡野			● 18:00-19:00 リフレックス 岡野	● 19:00-20:00 お腹 高橋	● 18:00-19:00 サウトA 松本		● 18:00-19:00 美尻 山本	● 19:00-20:00 ヨガB 岡野	● 18:30-19:30 ヨガビキナー 山本		● 17:30-18:30 BODYバランス 高橋		● 18:00-19:00 開脚 浅田	● 19:00-20:00 BODYバランス 高橋
● 19:30-20:30 骨盤 松本	● 20:25-21:25 肩こり 浅田			● 19:30-20:30 背中美人 糸	● 20:30-21:30 ヨガB 岡野	● 19:30-20:30 カラダほぐし 松本		● 19:30-20:30 全身スッキリ 松本	● 20:30-21:30 リンハリフレッシュ 山本			● 19:00-20:00 ヨガフローB 高橋		● 19:30-20:30 FS-B 山本	● 20:30-21:30 ヨガビキナー 高橋
● 21:00-22:00 ヨガB 岡野			● 21:00-22:00 エナジー 高橋		● 21:00-22:00 美脚 糸		● 21:00-22:00 BODYデザイン 岡野						● 21:00-22:00 リンハリフレッシュ 岡野		

21日(火)		22日(水)		23日(木)		A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
● 09:00-10:00 PW初級 松本		● 10:00-11:00 肩こり 吉田		● 08:00-09:00 ヨガビキナー 中村		● 08:00- 美多
● 10:30-11:30 ヨガフローリ 吉田		● 11:30-12:30 美脚 森島		● 09:30-10:30 サウトE 松本		● 09:30- リテ
● 12:00-13:00 SP 吉田				● 11:00-12:00 全身スッキリ 松本		● 11:00- BODY
● 13:30-14:30 サウトA 松本	● 14:30-15:30 ◎ママヨガ2 森島	● 16:00-17:00 美尻 山本	● 13:00-14:00 ◎マタニティリフレ 吉田	● 12:30-13:30 FS-P 岡野	● 14:30-15:30 ◎マタニティヨガB 松本	● 12:30- BODY
● 15:00-16:00 ヨガビキナー 山本			● 14:30-15:45 ◎ママヨガ1 森島	● 14:00-15:00 ヨガビキナー 中村		● 14:00- ★アム
				● 15:30-16:30 PW初級 山本		● 15:30- カラダ
				● 17:00-18:00 リンハリフレッシュ 山本		● 17:00- ヨガビ
● 18:00-19:00 BODYバランス 那須	● 19:00-20:00 PW中級 浅田	● 18:00-19:00 ヨガフローB 高橋		● 18:30-19:30 ヨガB 岡野		● 18:30- ヨガ高
● 19:30-20:30 リンハリフレッシュ 山本	● 20:30-21:30 BODYバランス 那須	● 19:30-20:30 エナジー 高橋				
● 21:00-22:00 開脚 浅田		● 21:00-22:00 リフレックス 山本				

24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
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
09:00 脚 松本	11:45-12:45 ◎マタニティ 松本	08:00-09:00 SP 浅田	12:00-13:00 ◎マタニティ 松本	08:00-09:00 テトックス 浅田		09:00-09:40 ジョー40 吉田		09:00-10:00 PW初級 松本		10:00-11:00 ヨガフロー 吉田		10:00-11:00 SP 吉田		09:00-10:00 ヨガB 岡野	11:30-12:30 ◎マタニティ 森島
10:30 カ 野		09:30-10:30 FS-B 山本		09:30-10:30 PW上級 浅田		10:10-11:10 リンバリックス 吉田		10:30-11:30 ピラティス 森島		11:30-12:30 骨盤 吉田		11:30-12:30 SP 森島		10:30-11:30 開脚 岡野	
12:00 デザイン 野		11:00-12:00 リンバリフレッシュ 山本		11:00-12:00 骨盤 松本		11:40-12:40 エナジー 高橋		12:00-13:00 美脚 森島						12:00-13:00 PW中級 桑	
13:30 ハ 橋		12:30-13:30 ヨガB 桑		12:30-13:30 テトックス 松本	14:30-15:30 ◎マタニティ 松本	13:10-14:10 BODYバランス 高橋	13:30-14:30 ◎マタニティ 吉田	13:30-14:30 テトックス 松本	14:30-15:45 ◎ママヨガ1 森島	13:00-14:00 ピラティス 森島	14:00-15:00 ◎マタニティ 吉田	14:00-15:00 ◎ママヨガ2 森島	13:30-14:30 ◎マタニティ 吉田	13:30-14:30 リンバリックス 森島	
15:10 ハ 松本		14:00-15:00 開脚 浅田		14:00-15:00 肩こり 浅田		15:30-16:30 ヨガビギナー 中村	15:00-16:00 ◎ママヨガ2 森島	15:00-16:00 開脚 岡野		14:30-15:30 PW初級 森島		16:00-17:00 ヨガフロー 松本		15:00-16:00 美律 桑	
16:30 まぐし 本		15:30-16:30 全身スッキリ 松本		15:30-16:30 ヨガビギナー 山本						16:00-17:00 ヨガB 浅田					
18:00 ギ 本		17:00-18:00 PW初級 松本		17:00-18:00 美尻 山本											
19:30 ロー 橋		18:30-19:30 背中美人 桑		18:30-19:30 ネイチャー 山本		18:00-19:00 FS-B 山本	19:00-20:00 ヨガB 岡野	18:00-19:00 ネイチャー 高橋		18:00-19:00 かたほぐし 松本	19:00-20:00 美尻 山本	18:00-19:00 PW初級 山本		18:00-19:00 美尻 山本	19:00-20:00 BODYバランス 高橋
						19:30-20:30 ヨガビギナー 中村	20:30-21:30 リラックス 山本	19:30-20:30 ニノテ 高橋		19:30-20:30 SP 浅田	20:30-21:30 全身スッキリ 松本	19:30-20:30 ネイチャー 山本		19:30-20:30 テトックス 浅田	20:30-21:30 お腹 高橋
						21:00-22:00 サウンドE 岡野		21:00-22:00 リンバリフレッシュ 岡野		21:00-22:00 ヨガビギナー 山本		21:00-22:00 サウンドA 松本		21:00-22:00 肩こり 浅田	

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リンバリックス	リンバリラックスヨガ	60分
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンバリフレッシュ	リンバリフレッシュヨガ	60分
1.5	テトックス	テトックスヨガ	60分
1.5	カタダほぐし	カタダほぐしヨガ	60分
2	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2	ピラティス	ホットピラティス	60分
2	ジョー40	ヨガジョー40	40分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	BODYバランス	ボディバランスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフロー	ヨガフローリラックス	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーヨガ	60分
2.5	全身スッキリ	全身スッキリヨガ	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	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	BODYデザイン	ボディデザインヨガ	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	ニノテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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

強度	レッスン名	
4	FS-D	Fun Sh
4	PW中級	パワー
4	エナジー	エナジ
4.5	ヨガA	ヨガア
5	PW上級	パワー
5	ヨガフローA	ヨガフ

【マスターレッスン】※累計20

強度	レッスン名	
4	★アームバランス	アーム

【マタニティ】

強度	レッスン名	
1	◎マタニティ	マタニ
1	◎マタニティ	マタニ
1	◎ママヨガ1	ママヨ
1	◎ママヨガ2	ママヨ

レッスン名	時間
ape Disco	60分
ヨガ中級	60分
ーヨガ	60分
ィバンス	70分
ヨガ上級	60分
ーアドバンス	70分

10回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

レッスン名	時間
バランスへの道	70分

レッスン名	時間
ティヨガリフレッシュ【常温】	60分
ティヨガベーシック【常温】	60分
ィwithbaby1【常温】	75分
ィwithbaby2【常温】	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(水) 10:00-11:00	1.5	経絡を整える陰ヨガ	吉田麻美
6(月) 08:30-09:30	3.5	OceanBreathFlow	浅田千鶴
7(火) 13:00-14:00	1.5	経絡を整える陰ヨガ	吉田麻美
12(日) 09:30-10:30	3.5	逆さの世界を見てみよう☆シルシヤーサナpractice	高橋成美
13(月) 13:30-14:30	2	ムーンサイクルヨガ	👑 井上佳穂理
17(金) 10:00-11:00	3	太陽と月のフローヨガ	吉田麻美
17(金) 11:30-12:30	1.5	経絡を整える陰ヨガ	吉田麻美
18(土) 08:00-09:00	3.5	OceanBreathFlow	浅田千鶴
18(土) 14:00-15:00	3.5	逆さの世界を見てみよう☆シルシヤーサナpractice	高橋成美
20(月) 09:30-10:30	3	マットピラティス→タルトレニング	森島由美子
21(火) 12:00-13:00	1.5	経絡を整える陰ヨガ	吉田麻美
25(土) 08:00-09:00	4	ヴィンヤサを楽しむ♪～HAPPY FLOW～	浅田千鶴
29(水) 19:30-20:30	4	ヴィンヤサを楽しむ♪～HAPPY FLOW～	浅田千鶴
30(木) 10:00-11:00	1.5	経絡を整える陰ヨガ	吉田麻美
30(木) 11:30-12:30	3	マットピラティス→タルトレニング	森島由美子

【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) 14:00-15:30	4.5	アーサナを深める～twist practice～	浅田千鶴
13(月) 17:30-19:00	4.5	アーサナを深める～twist practice～	浅田千鶴
19(日) 14:00-15:30	4.5	アーサナを深める～twist practice～	浅田千鶴

7月のインフォメーション

『7月末迄・お早めに★ご家族&お友達紹介 特典UPキャンペーン』

現在、LAVAではご家族・お友達をご紹介いただくと、お2人に最大6,000円分のLAVAポイントをプレゼント中！

ご紹介いただいた会員様には、250種類以上から選べる”夏のお楽しみプレゼント”も！

さらに、お友達は手ぶらセット付で【体験0円&お得な入会キャンペーン】♪

まだLAVAを体験したことがないご家族・お友達がいたら、ぜひご紹介ください！

最新の『お友達紹介情報』はLAVA公式HPでチェック！

● … 常温レッスン ● … 体験レッスン予約可能
 ★ … マスターレッスン △ … アロマ使用レッスン
 ◇ … スクリーンヨガ SP … 特別レッスン
 ◆ … 暗闇キックボクシング WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)
 10分 … 10分ヨガ

●スク
 ●変
 ●さ
 ●お
 ●ま
 ●た

レッスン前 10分ヨガ
 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分ヨガ
 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分

【コールセンター】0570-00-4515(有料) (平日9:00
 【キャンセル専用自動音声サービス】0570-00-451
 【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com (2)



【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
な。

来店受付は、《レッスン開始5分前まで》にお済
みください。時間を過ぎた場合は、ご購入い
だけませんのでご了承ください。

0-21:00/土日祝9:00-18:00)

15(有料) (24時間対応)

4時間対応)

VA公式サイト



LAVA
LINE公式アカウント

