

【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	Dフィットクス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラククス	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ.下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	美尻	美尻ヨガ	60分
3	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	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
3.5	ヨガフロー-B	ヨガフローベーシック	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
3.5	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロー-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラククス	【スクリーン】リラククスヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分

強度	レッスン名	時間	
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	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ホトヒラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30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	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロー-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マンビラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラHL+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50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	
19(火)	13:30-14:30	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中色美優
23(土)	18:00-19:00	1.5	星を紡ぐヨガ	平野柚子花
24(日)	13:30-14:30	3	Inner unit yoga ～内側から健やかに～	小田ななみ
26(火)	19:30-20:30	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中色美優

【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	
2(土)	12:30-13:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
2(土)	14:00-15:00	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
2(土)	17:00-20:00	3	【 ¥11000】(5名限定)マンビラティス徹底解説	板垣劉真衣
3(日)	13:00-14:00	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
3(日)	14:30-15:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
5(火)	17:00-18:30	3	【 ¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	海野麻雪
6(水)	15:30-17:00	4.5	【 ¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	井上愛美
8(金)	21:00-22:00	2.5	【有料】月に寄り添うヨガ	村上里菜
10(日)	12:50-14:00	5	【 ¥2400】BORN TO YOG～70min～(常温)	佐藤華蓮
12(火)	19:30-20:30	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
12(火)	21:00-22:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
13(水)	18:30-19:30	3	【 ¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	板垣劉真衣
13(水)	20:00-21:00	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
15(金)	10:00-11:00	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
15(金)	11:30-12:30	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
19(火)	16:00-17:10	1.5	【 ¥3000】音楽～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣
19(火)	19:00-20:00	3	【 ¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	板垣劉真衣
19(火)	20:30-21:30	3	(1名限定)パーソナル60【 ¥12000】	板垣劉真衣
22(金)	10:00-11:00	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
22(金)	11:30-12:30	2.5	【 ¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
23(土)	12:30-14:00	3.5	【 ¥2500】憧れの！しなやかブリッジへの道	豊永麻子
29(金)	21:00-22:10	1.5	【 ¥2000】Yin Yoga～身体と心にスペースをつくる～	海野麻雪
31(日)	10:30-11:30	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
31(日)	12:00-13:00	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
31(日)	13:30-14:30	2	【 ¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪

○ … 常温レッスン
 ★ … マスターレッスン
 ◇ … スクリーンヨガ
 ◆ … 睡眠キックボックス
 ▼ … ポイナビ
 1099 … 10分講座

● … 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)

【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。
 ●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
 レッスン後 10分講座
 21:00-22:00
 レッスン名
 インストラクター名


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

