

強度	レッスン名		時間
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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ノウヂ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロB	【スクリーン】ヨガフローベシック	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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60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RefBody	Refresh Body	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
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
7(日) 11:30-12:30	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	村上里菜
12(金) 21:00-22:00	2	余白ヨガ～疲れない程やかな心へ～	中邑美優
13(土) 08:00-09:00	3	姿勢調律ヨガ～腰から整える～	小田ななみ

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(水) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原侖美
3(水) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原侖美
6(土) 14:00-17:30	2	【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
14(日) 13:00-14:00	3	【¥2500】アナトミック骨盤ヨガ～骨盤を整え、動ける土台へ～	松本祐司
17(水) 13:30-14:30	3	【¥2000】ASANA Collection-Basic-	海野麻雪
17(水) 18:00-19:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
17(水) 19:30-20:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
17(水) 21:00-22:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
19(金) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原侖美
19(金) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原侖美
20(土) 11:00-12:30	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	井上愛美
26(金) 20:30-22:00	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	佐藤華蓮
27(土) 10:00-11:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
27(土) 11:30-12:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
30(火) 19:00-20:30	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	日高諒也

- … 常設レッスン
- ★ … マスターレッスン
- ◇ … スクリーンヨガ
- ◆ … 暗闇キックボクシング
- ▽ … ポイナビ
- 10分 … 10分講座

- … 体験レッスン予約可能
- △ … プロマシントラック
- × … 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。



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

