

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクソヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ハーモニクBY	ハーモニ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	ヨガフローリラクソ	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	下半身きれいヨガ初級	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
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	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.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	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
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	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラクソ	【スクリーン】リラクソヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクソ	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	◇ホットピラ	【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	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	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	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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

強度	レッスン名		時間
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	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	◇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

【マンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラCore	Shape up Core	30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
14(火) 21:00-22:00	3	Inner unit yoga ~内側から健やかに~	小田ななみ
21(火) 21:00-22:00	2	余白ヨガ~疲れない穏やかな心へ~	中邑美優
22(水) 18:00-19:00	3.5	理想の自分に近づくGrounding Slow Flow	菅原伶美
27(月) 12:00-13:00	3	姿勢調律ヨガ~腸脛から整える~	小田ななみ
28(火) 19:30-20:30	3.5	【¥3500】理学療法士考案【フィジトレヨガ】運動し深まる後屈	青木珠夢
29(水) 19:00-20:00	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	村上里菜

【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
3(金) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
3(金) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
3(金) 18:00-19:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
3(金) 19:30-20:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
3(金) 21:00-22:00	3	【¥13000】(1名限定)マンピラティスパーソナル60	板垣劉真衣
5(日) 18:30-21:30	3	【¥11000】(5名限定)マンピラティス徹底解説	板垣劉真衣
7(火) 18:00-19:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
7(火) 19:30-20:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
7(火) 21:00-22:00	3	【¥13000】(1名限定)マンピラティスパーソナル60	板垣劉真衣
8(水) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
8(水) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
10(金) 18:00-19:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
10(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
10(金) 21:00-22:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
11(土) 10:00-11:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
11(土) 11:30-12:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
15(水) 12:00-13:30	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ~肩・股関節~	井上愛美
17(金) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
17(金) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
18(土) 10:00-11:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
18(土) 11:30-12:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
18(土) 12:30-14:00	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	佐藤華蓮
22(水) 13:30-15:00	1.5	【¥2500】やさしくほぐせる陰ヨガ	須賀優香
25(土) 09:30-10:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
25(土) 11:00-12:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
29(水) 20:30-22:00	3	心が根付くヨガ	村上里菜
31(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
31(金) 19:00-20:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニク~後屈編~	矢後恵莉佳
31(金) 20:30-21:30	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
- ◆ ... 睡眠キックボクシング
- ▽ ... ポイナビ

- ... 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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名



【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

