







強度	レッスン名		時間
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇サウナ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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	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
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPwBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
4	◎どうA+	Advance+	50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
3(火) 15:00-16:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
6(金) 21:00-22:00	1	【常温】静けさと安らぎへの眠り～ヨガニドラー～	松本恵美子
7(土) 11:00-12:00	1.5	道具で整えるモビリティヨガ(肩・股関節)※旧骨ヨガ	松本恵美子
8(日) 08:00-09:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
14(土) 11:00-12:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
15(日) 08:00-09:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
15(日) 15:30-16:30	1	【常温】ヨガニドラー～まどろみの空間～	千葉実瑞保
18(水) 10:30-11:30	1.5	道具で整えるモビリティヨガ(肩・股関節)※旧骨ヨガ	松本恵美子
19(木) 14:00-15:00	2.5	【3時間】徹底ポーズ解説～美脚ヨガ編～	旗持優菜
19(木) 18:00-19:00	1	【3時間10000円】満月おやすみ前の陰ヨガ	松本恵美子
21(土) 14:00-15:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
23(月) 15:00-16:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
24(火) 09:00-10:00	3.5	【¥10000】ホイールヨガ & pilates Special1day リトリート	千葉実瑞保
24(火) 18:00-19:00	3.5	【常温】呼吸と極楽鳥ポーズを深めるヨガ	松本恵美子
25(水) 18:00-19:00	1.5	道具で整えるモビリティヨガ(肩・股関節)※旧骨ヨガ	松本恵美子
25(水) 21:00-22:00	1	【常温】静けさと安らぎへの眠り～ヨガニドラー～	松本恵美子
25(水) 21:50-22:50	2.5	春YOGA 春の訪れを心から楽しむ	山口舞
28(土) 14:00-15:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
29(日) 08:00-09:00	1	【常温】Energy Line Deep Care Yoga	松本恵美子
31(火) 12:00-13:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
31(火) 21:00-22:00	2.5	月に寄り添うヨガ	村上市菜

【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
1(日) 12:30-13:40	3	【¥2000】嵐のヨガ～瞑想を深める～	村上市菜
1(日) 14:00-15:30	3	【¥3000】Aparigraha ～心を満たすヨガ～	村上市菜
9(月) 20:30-22:00	3	【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	海野麻雪
11(水) 14:50-16:00	2.5	【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	松本祐司
14(土) 14:00-15:30	5	カラダとマインドの調和 ～瞑想的なアサナへ～	松本恵美子
17(火) 18:00-19:30	3	【¥3000】カラダの取説ヨガ～上半身編～	井上愛美
29(日) 09:30-11:00	2.5	【¥3000】アナトミック骨盤ヨガ:股関節で支え胸を開く後屈	松本祐司
31(火) 19:00-20:30	3	呼吸が芽吹くヨガ	村上市菜

○ … 常温レッスン  
★ … マスターレッスン  
◇ … スクリーンヨガ  
◆ … 龍龍キックボクシング  
▽ … ポイナビ  
10分 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能  
△ … アロマ使用レッスン  
× … 予約不可レッスン  
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

10分



**LAVA**  
HOT YOGA STUDIO

【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

