

強度	レッスン名		時間
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニカデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンビラティス】

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PerBackBody	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(日) 08:00-09:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
9(土) 12:30-13:30	1	【常温】ヨガニドラー~まどろみの空間~	千葉実瑠保
10(日) 09:30-10:30	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
12(火) 12:00-13:00	2.5	春の快適ヨガ~体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ~	古川くるみ
17(日) 08:00-09:00	1	【3時間1万円】Inner Silence Retreat~静かに私を整える~	松本恵美子
19(火) 13:30-14:30	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
22(金) 15:00-16:00	4	【常温】セラピーヨーガ	松本恵美子
22(金) 19:30-20:30	4	動く瞑想 アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
26(火) 15:00-16:00	3.5	逆さま道場~シルシアーサナへの道	岩崎木乃美
27(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
31(日) 08:00-09:00	3.5	【常温】呼吸と極楽鳥ポーズを深めるヨガ	松本恵美子

【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
4(月) 08:00-09:30	3	【¥3000】Aparigraha ~心を満たすヨガ~	村上里菜
6(水) 16:30-18:00	1.5	Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子
13(水) 12:00-13:10	3	silence yoga~呼吸へのダーラナ~	海野麻雪
13(水) 13:30-14:40	1.5	【¥2000】Yin Yoga~身体と心にスペースをつくる~	海野麻雪
13(水) 17:30-18:40	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	川本亜衣里
18(月) 16:00-17:30	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
29(金) 15:00-16:30	1.5	Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<p>【注意事項】</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>
★ ... マスターレッスン	△ ... プロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約変更レッスン	
◇ ... 暗闇キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... ポイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座	10分 ... 10分講座	
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	
	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
		10分



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
					