





31日(土)

臨時休業

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
0.5	◎サウンドバス 【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1.5	リラクッス リラクッスヨガ	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	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	ヨガフローラ ヨガフローラリラックス	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	下半身スッキリ初級 下半身スッキリヨガ初級	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	◎ウェーブリング ウェーブリングヨガ【常温】	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	ホットヒラ ホットピラティス	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	◎ネイルB ホイールヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウデ 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-P Fun Shape Perfect	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
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	エナジー エナジーヨガ	60分
5	ヨガフローA ヨガフローアドバンス	70分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎どろLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どろUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どろB+ Basic+	50分
2.5	◎どろTotalBody Total Body	30分
2.5	◎どろStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どろRefBody Refresh Body	30分
3	◎どろH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どろBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どろHipLine Make Hip Line	30分
3.5	◎どろWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どろB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どろcore Shape up Core	30分
3.5	◎どろControlF Control Flow	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
5(月) 09:00-10:00	4	動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
9(金) 10:30-11:30	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
11(日) 17:00-18:00	4	動く瞑想～アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
14(水) 15:30-16:30	2.5	安定したダウンドックを育てるヨガ	上町南央
17(土) 08:00-09:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
23(金) 09:00-10:00	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里

【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
5(月) 18:00-19:00	1.5	【¥2000】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣
5(月) 19:20-20:20	3.5	【¥2000】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
14(水) 09:00-10:30	3.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ～90分ver～	佐々木絵里
16(金) 11:00-12:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	中西春城

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常週レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>◇ … スクリーンヨガ</li> <li>◆ … 痛風キックボクシング</li> <li>▽ … ボイナビ</li> <li>10分 … 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● … 体験レッスン予約可能</li> <li>△ … アロマ使用レッスン</li> <li>✕ … 予約不要レッスン</li> <li>SP … 特別レッスン</li> <li>WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---



**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