

強度	レッスン名	時間
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	◇サウナE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ノウデ【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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

【マシンプラティス】

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TotalBody Total Body	30分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どう45(パーソナル) パーソナルマシンプラティス45【8400円】	45分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30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ControlF Control Flow	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
2(月) 21:00-22:00	3	脚痩せYOGA~大転子でっぱり改善~	萬美優
4(水) 12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
4(水) 19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜
6(金) 15:00-16:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
9(月) 12:00-13:00	2	easyピラティス	吉田若菜
13(金) 17:40-18:40	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
15(日) 09:30-10:30	2.5	内ももスッキリ引き締めヨガ	大西笑菜
16(月) 10:40-11:40	2	easyピラティス	吉田若菜
17(火) 15:00-16:00	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
22(日) 12:30-13:30	2.5	肩甲骨コリ改善ヨガ	岸本桃花
22(日) 17:00-18:00	2.5	内ももスッキリ引き締めヨガ	大西笑菜
24(火) 12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
24(火) 17:30-18:30	2	体幹ととのラインナーメンテヨガ	谷咲織
25(水) 15:00-16:00	2	easyピラティス	吉田若菜
25(水) 21:00-22:00	2.5	バストメイクヨガ~姿勢改善	中谷友香
27(金) 19:20-20:20	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
28(土) 12:30-13:30	3	脚痩せYOGA~大転子でっぱり改善~	萬美優
28(土) 17:00-18:00	3	体幹強化で美姿勢ヨガ	👑 西本真衣美

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 隔週キックボクシング
- ▽ ... 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



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

