

【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	
1(水)	12:20-13:20	3.5	土台を整え片脚で立つヨガ	木村栞
3(金)	19:30-20:30	2	easyピラティス	吉田若菜
4(土)	08:00-09:00	2.5	内ももスッキリ引き締めヨガ	大西笑菜
6(月)	12:20-13:20	2	easyピラティス	吉田若菜
7(火)	21:00-22:00	2	easyピラティス	吉田若菜
8(水)	12:10-13:10	3	太もものたるみ撃退ヨガ	岡田理瑚
8(水)	15:40-16:40	2	easyピラティス	吉田若菜
11(土)	11:00-12:00	3	脚痩せYOGA～大転子でつばり改善～	萬美優
12(日)	15:30-16:30	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆
13(月)	12:20-13:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
14(火)	12:20-13:20	3	太もものたるみ撃退ヨガ	岡田理瑚
15(水)	18:00-19:00	2	easyピラティス	吉田若菜
17(金)	15:40-16:40	2	easyピラティス	吉田若菜
18(土)	14:00-15:00	3.5	土台を整え片脚で立つヨガ	木村栞
19(日)	14:00-15:00	3	脚痩せYOGA～大転子でつばり改善～	萬美優
20(月)	10:30-11:30	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
21(火)	19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜
26(日)	14:00-15:00	2	体幹ととのラインナーメンテヨガ	谷咲織
28(火)	16:30-17:30	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
29(水)	11:00-12:00	2.5	内ももスッキリ引き締めヨガ	大西笑菜
29(水)	17:00-18:00	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆

【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	
18(土)	09:30-10:40	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里
19(日)	17:00-18:30	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里

○ … 常溫レッスン
 ★ … マスターレッスン
 ◆ … スクリーンヨガ
 ◇ … 離間キックボクシング
 ▽ … 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愛顧いただけません。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