

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

階度	レッスン名		時間
1.5	リラククス	リラククスヨガ	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	カラダほぐしヨガ	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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	◎ネイル美	ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリックス	60分
2	上半身スリ初級	上半身スリヨガ初級	60分
2	AJ.下半身スリ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	AJ.ホットビラ	【アジャスト】ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノゲ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ. PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ. 美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	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	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
3.5	★ブロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇下半身キツイ初級	【スクリーン】下半身きついヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフロー	【スクリーン】ヨガフロー・リラックス	60分
2.5	◇ホットヨガ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガ B	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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】サウナ・フロー・ヨガ エモーション	60分

強度	レッスン名		時間
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニクデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇3ofB	【スクリーン】3ofBフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分

【マシンピラティス】

組数	レッスン名	時間
2.5	◎ヒップLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒップB+ Basic+	50分
2.5	◎ヒップTotalBody Total Body	30分
2.5	◎ヒップStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ヒップRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ヒップChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ヒップH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒップBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒップHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒップPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒップWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒップJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒップControlF Control Flow	30分
4	◎ヒップA+ Advance+	50分

👑=トップインストラクター

👑=トップインストラクター

海野麻雪

👑 物江麻衣子

○ 常連レッスン ★ マスターレッスン × スクリーンオフ ◇ 臨場キックボクシング ▽ ポリボナ	● 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 ... ミニシアターワークショップ (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、あらかじめご了承ください。 ● レッソンの開始時間を通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。
レッスン前 10分講座 18:30~19:30 レッスン インストラクター名	10分講座 21:00~22:00 レッスン 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

