

強度	レッスン名	時間
2	◇下半身初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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
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	◇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	◇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	◇ヨガフロ-B 【スクリーン】ヨガフローベシック	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

【マシンピラティス】

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StretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50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	◎どう45(ハーツナ) 【マシンピラ】パーソナルマシンピラティス45【特別料金】	45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
3.5	◎どうControlF Control Flow	30分
4	◎どうA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

LAVA 横浜みなみ西口店

👑=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
6(月) 19:30-20:30	2.5	【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
13(月) 21:00-22:00	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
19(日) 12:00-13:00	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(土) 13:00-14:00	2	股関節のためのムーンフローヨガ	松葉由伽子
6(月) 09:30-10:30	3.5	大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
6(月) 20:00-21:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
11(土) 10:00-11:00	4	エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈
12(日) 08:30-09:30	2	股関節のためのムーンフローヨガ	松葉由伽子
13(月) 11:00-12:00	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
15(水) 11:00-12:00	4	エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈
17(金) 18:00-19:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
18(土) 10:00-11:00	3.5	大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
21(火) 18:30-19:30	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
27(月) 21:00-22:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜西口店

👑=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
3(金) 20:00-21:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック-股関節-	👑 矢後恵莉佳
14(火) 10:00-11:30	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	👑 佐藤華蓮
15(水) 15:30-17:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ~90min~	杉崎友紀
25(土) 10:00-11:30	5	エクサで引き締め筋トレ 90min Ver.	佐々木世奈

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	
◆ ... 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	
	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

