

【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(水) 18:00-19:00	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
15(金) 09:00-10:00	4.5	呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
15(金) 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

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
1(金) 11:00-12:00	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
2(土) 08:30-09:30	4	エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈
5(火) 11:00-12:00	3.5	自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
8(金) 11:30-12:30	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
12(火) 11:00-12:00	4	エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈
16(土) 18:00-19:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
18(月) 09:30-10:30	4	エクサで引き締め筋トレ	佐々木世奈
18(月) 21:00-22:00	4	アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
19(火) 11:00-12:00	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(木) 09:30-10:30	5	有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
22(金) 20:00-21:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
23(土) 18:00-19:00	3.5	パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
24(日) 18:30-19:30	3	ピーチヨガ	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
5(火) 08:30-09:40	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
5(火) 14:30-16:00	1.5	股関節を弛める陰ヨガ~90min~	杉崎友紀
9(土) 10:00-11:30	2	【¥3000】身体が硬い方向け]股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也
15(金) 14:00-15:30	3	ハートを広げるbackbendヨガ90	松葉由伽子
30(土) 10:00-11:30	5	エクサで引き締め筋トレ 90min Ver.	佐々木世奈

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... ポイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<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。 ● レッソ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
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