

【ボイナビ】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|------------|--------------------------|-----|
| 3.5 | ▽BROMIX5 | 【ボイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROROCK5 | 【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROMIX6 | 【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROHOUSE2 | 【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ) | 30分 |
| 3.5 | ▽BROWA3 | 【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1MIX1 | 【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ) | 30分 |
| 4 | ▽BRO1MJ | 【ボイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ) | 30分 |
| 4.5 | ▽BRO2CNM2 | 【ボイナビ】BRO2_CN2(サンドバッグ) | 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 |
|-------------------|-----|--------------------|------------|
| 12(金) 18:00-19:00 | 2.5 | マシンプラティスの基礎 | 有富優衣 |
| 19(金) 18:00-19:00 | 3 | キングピジョンへ道 | 有富優衣 |
| 21(日) 10:00-11:00 | 3 | 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回 | 中原千恵 |
| 28(日) 10:00-11:00 | 3 | 【年末企画】みんなで太陽礼拝54回 | 中原千恵 |
| 28(日) 18:30-20:00 | 4 | 【年末企画】みんなで太陽礼拝108回 | 八坂海音 |
| 29(月) 10:00-11:00 | 3 | 基本のプラティス | 八坂海音 |

【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 |
|-------------------|-----|--|------------|
| 20(土) 16:10-17:25 | 4.5 | 【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow from Malaysia | 有富優衣 |
| 20(土) 17:45-19:00 | 3 | 【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga from India | 有富優衣 |

| | | |
|------------------|-----------------------------------|---|
| ○ ... 常溫レッスン | ● ... 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 | |
| ◇ ... スタリオンヨガ | × ... 予約不要レッスン | |
| ◆ ... 期間キックボクシング | SP ... 特別レッスン | |
| ▽ ... ボイナビ | 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 |
|  |  |  |  |  |  |