









【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
3.5	▽BROMIX8	【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1	【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR	【ボイナビ】BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
5(金)	11:00-12:00	3	¥10000ボクシングフォーム解説基礎	増山菜々
5(金)	18:00-19:00	3	¥10000ボクシングフォーム解説基礎	増山菜々

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
14(日)	14:30-16:00	3	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	杉浦博敬
16(火)	19:20-20:30	3	【¥2000】夏限定！タオルで変える体幹ピラティス	中西春城

○ … 常溫レッスン  
 ★ … マスターレッスン  
 ◇ … スクリーンヨガ  
 ◆ … 期間キックボクシング  
 ▽ … ボイナビ  
 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。

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

10分

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](http://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

