







強度	レッスン名		時間
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50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
8(木) 12:30-13:30	3	ビギナーピラティス	畑綾
13(火) 13:00-14:00	2.5	～極めよう～究極のwaistとhip	山名深鈴
13(火) 19:00-20:00	2.5	～極めよう～究極のwaistとhip	山名深鈴
16(金) 12:30-13:30	3	ビギナーピラティス	畑綾
17(土) 10:45-11:45	3	ビギナーピラティス	畑綾
21(水) 12:30-13:30	3	ビギナーピラティス	畑綾

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<b>【注意事項】</b>
★ ... 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	● 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。
◆ ... 階間キックボクシング	SP ... 特別レッスン	● 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。
▽ ... 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		
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
					