

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape+	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
1(金) 21:00-22:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈
20(水) 09:00-10:00	3	ピギナーピラティス	畑綾
23(土) 16:00-17:00	2.5	ダウンドック快適ヨガ	辻真里奈
28(木) 10:45-11:45	3	ピギナーピラティス	畑綾

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。
★ ... 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	
◆ ... 輪転キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... 飛イナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	

10分	10分
レッスン前 10分講座	レッスン後 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



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

<p>LAVA会員様専用 予約ページ</p> 	<p>オンラインストア Lapre</p> 	<p>オンラインヨガ UCHIYOGA+</p> 	<p>LINE 公式アカウント</p> 	<p>Instagram</p> 	<p>Twitter</p> 
--	---	--	--	--	--