







【マシンビラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎どうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+ Basic+	50分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+ Back&Arms+	50分
4	◎どうA+ Advance+	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
9(月) 14:00-15:00	2.5	バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅
14(土) 11:00-12:00	3.5	BeautifulWaistLineYoga	小山くるみ
27(金) 09:30-10:30	3.5	BeautifulWaistLineYoga	小山くるみ
28(土) 11:10-12:10	2.5	バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅
28(土) 22:00-23:00	3	筑波山リトリート	榎本美紅
30(月) 09:30-10:30	4	Yujic Yoga Burning	👑 松本祐司

【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
4(水) 16:00-17:00	2	【¥2000】体幹入門WS～お腹まわりを整えて引き締めへ～	👑 松本祐司
4(水) 17:30-18:40	1.5	【¥2500】股関節から整う陰ヨガ～柔軟性と安定感を育む～	👑 松本祐司
8(日) 12:30-14:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
30(月) 11:00-12:10	1.5	【¥2500】首・肩解放 整体ヨガ～首・肩周りの歪み改善へ～	👑 松本祐司

○ ... 常連レッスン	● ... 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	
◇ ... スタリオンヨガ	✕ ... 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。
◆ ... 痛風キックボクシング	SP ... 特別レッスン	● 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。
▽ ... 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		

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](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