

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|---------|---------------------------|-----|
| 3 | ◇美脚 | 【スクリーン】美脚ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇ヨガフロ-B | 【スクリーン】ヨガフローベーション | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚 | 【スクリーン】開脚フローヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇ジョイフル | 【スクリーン】ジョイフルヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇MYB | 【スクリーン】Music Yoga Burning | 75分 |
| 4 | ◇エナジー | 【スクリーン】エナジーヨガ | 60分 |

【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 |
|-------------------|-----|------------------------|------------|
| 12(火) 17:30-18:30 | 3.5 | BeautifulWaistLineYoga | 小山くるみ |
| 16(土) 09:30-10:30 | 2.5 | バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～ | 榎本美紅 |
| 17(日) 07:00-08:00 | 3.5 | ハヌマーンアーサナトリート | 榎本美紅 |
| 24(日) 07:00-08:00 | 3.5 | ハヌマーンアーサナトリート | 榎本美紅 |
| 30(土) 12:30-13:30 | 2.5 | バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～ | 榎本美紅 |

【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 |
|-------------------|-----|---------------------------------|------------|
| 18(月) 17:30-18:30 | 1.5 | 【¥2400】整体×シンギングボウル 響きのヒーリングヨガ | 👑 松本祐司 |

| | | |
|------------------|-----------------------------------|---|
| ○ ... 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 | |
| ◆ ... 暗黒キックボクシング | SP ... 特別レッスン | |
| ▽ ... ポイナビ | 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 |



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

