

強度	レッスン名		時間
3	◇×サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇×骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇×ニナゲ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
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】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇×ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	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	◇×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	◎ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ビラ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
20(水) 12:00-13:00	3	【常温】肩甲骨リセットヨガ	河邊芽依
21(木) 10:00-11:00	2.5	Hip&Legs徹底解説	木村朱里
23(土) 11:00-12:00	3	【常温】肩甲骨リセットヨガ	河邊芽依
30(土) 11:00-12:00	3	【¥2400】月で巡るエネルギー(70)	👑 杉浦博敬

【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
5(火) 09:30-10:40	2	【¥2400】首肩すっきり！体が軽くなるヨガ(常温)	👑 佐藤華蓮
14(木) 18:00-21:30	5	【¥9000】象神の間のYOGA~TRAVEL~	👑 杉浦博敬
17(日) 11:00-12:10	3	【¥1500】初めてのアシュタンガヨガ	👑 豊永麻子
17(日) 12:30-14:00	3.5	【¥3000】代謝を上げるねじねじヨガ・ツイストを深めよう	👑 豊永麻子

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 簡易キックボクシング
▽ ... ポイナビ
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。

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

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

