

強度	レッスン名		時間
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	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロ-	【スクリーン】エナジーフローヨガ	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
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ピラControlF	Control Flow	30分
4	◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
14(月)	18:00-19:00	4	【2000円】PLAY YOGA — 夢中で遊ぶ特別レッスン —	林舞衣子
26(土)	15:30-16:30	3	【常温】肩甲骨リセットヨガ	河邊芽依

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター	
3(木)	18:00-21:30	5	【 ¥ 9000】象神の間のYOGA〜TRAVEL〜	杉浦博敬
7(月)	12:30-14:00	3.5	【 ¥ 2500】憧れの！しなやかブリッジへの道	豊永麻子
7(月)	14:30-15:40	3	【 ¥ 1500】初めてのアシュタンガヨガ	豊永麻子
14(月)	19:40-20:40	5	【 ¥ 2500】全身引き締めフローピラティス	林舞衣子
17(木)	18:00-21:30	5	【 ¥ 9000】象神の間のYOGA〜TRAVEL〜	杉浦博敬
22(火)	14:30-15:40	2	【 ¥ 2500】変化を愉しむヨガ〜誰でもできる前屈編〜	窪田真帆
22(火)	16:00-17:10	3	【 ¥ 2500】誰でもできる逆さまアサナ！で後屈を深めるヨガ	窪田真帆
27(日)	14:00-16:00	4	【 ¥ 6000】ヒトモデルヨガ(120)	杉浦博敬

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 痛風キックボクシング

▽ … ボイナビ

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

● … 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分講座

10分

【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。



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

