

強度	レッスン名	時間
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	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
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
9(金) 14:00-15:00	2	広がるムドラーヨガ	村端沙月
21(水) 19:00-20:00	2	瞑想ベーシック	室山歌凜
31(土) 12:30-13:30	2	広がるムドラーヨガ	村端沙月

○ ... 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	
◆ ... 階層キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... ホイナビ	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		

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

レッスン後
10分講座
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