

【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
2.5	◎ピラChestSR Chest Spine Release	30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
3.5	◎ピラcore Shape up Core	30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
2(土) 09:30-10:30	2.5	心を満たすバクティヨーガ	村端沙月
8(金) 09:30-10:30	2	広がるムドラーヨーガ	村端沙月
14(木) 10:00-11:00	3	効かせるピラティスUpper&BackArms	遠藤深羽
16(土) 14:00-15:00	2.5	心を満たすバクティヨーガ	村端沙月

○ ... 常温レッスン
 ★ ... マスターレッスン
 ◇ ... スクリーンヨーガ
 ◆ ... 輪転キックボクシング
 ♪ ... 声イナビ
 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。

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

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

