

強度	レッスン名	時間
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE【スクリーン】サウンドフロヨーガ エモーション	60分
3	◇美尻【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフロヨーガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニガデ【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフローベシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フロヨーガ	60分
3.5	◇MYB【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	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
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
3.5	◎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
4	◎ピラ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
9(金) 19:30-20:30	4	体幹UPチャレンジヨガ	👑 今尾碧
18(日) 14:00-15:00	1.5	1dayリトリート	水戸遥希
20(火) 11:00-12:00	2	羽のように軽い肩へ	👑 林舞衣子
25(日) 17:30-18:30	3.5	ピラティス祭り【リトリート】	石戸理恵

【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
17(土) 14:30-16:00	3	【¥3000】アライメントヨガ~効果的なダウンドックを体感~	👑 中畑美希
18(日) 10:00-11:30	2.5	【¥4000】これってあってる？ヨガの基本的ポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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	
◆ ... 縮骨キックボクシング	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	



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
					