









強度	レッスン名	時間
3	◇サウンドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ノウデ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	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
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

【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StretchC Stretch&Conditioning	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	◎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	◎ピラPerBackBody Perfect Back Body	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

【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
13(土) 17:30-19:00	3	【¥3000】Aparigraha ~心を満たすヨガ~	👑 村上里菜
21(日) 13:00-14:30	2	【¥3000】【身体が硬い方向け】股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也
30(火) 11:00-12:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
★ ... 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	
◆ ... 編みキックボクシング	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		
18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名	
10分	10分	
10分	10分	
10分	10分	



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

