







強度	レッスン名		時間
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どう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
1(金) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
1(金) 19:30-20:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
3(日) 08:30-09:30	3.5	サイレンスヨガ60 ※旧マスターレッスン	👑 物江麻衣子
5(火) 06:30-07:30	2.5	【¥11000】RUN with YOGA	伊藤潤章
11(月) 14:30-15:30	4	みほ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
11(月) 21:00-22:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
15(金) 15:30-16:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
18(月) 21:00-22:00	4	みほリズム♪ Strength up	杉山美保子
20(水) 11:00-12:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
20(水) 19:30-20:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
22(金) 11:30-12:30	4	骨トレ	田中愛
22(金) 17:30-18:30	4	みほリズム♪ Strength up	杉山美保子
25(月) 11:00-12:00	2.5	Deep Hip Release ~極上のおしりヨガ~	👑 佐藤華蓮
27(水) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
27(水) 19:00-20:00	4	みほ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
29(金) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
29(金) 19:00-20:00	4	みほリズム♪ Strength up	杉山美保子

【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
3(日) 09:50-11:00	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
6(水) 14:00-15:30	2.5	【¥4000】これってあってる?ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香
11(月) 19:00-20:30	2	【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
14(木) 14:00-15:00	2	【¥2500】首肩整体ヨガ   肩甲骨調整で左右差・歪みケア	👑 松本祐司
17(日) 14:20-15:50	3.5	【¥3000】理想のお腹に近づくためのヨガ90	👑 細谷真奈加
18(月) 12:30-13:40	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳
25(月) 12:30-13:15	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
25(月) 13:45-14:30	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮

○ ... 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		
◎ ... スタリオンヨガ	✳ ... 事前不参レッスン		
◆ ... 筋膜キックボクシング	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		
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	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



**LAVA**  
HOT YOGA STUDIO

【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
					