

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | 時間 |
|-----|---------------------------------|-----|
| 1.5 | ◇ハーモニックBY 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ | 60分 |
| 2 | ◇上半身ス+初級 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇下半身ス+初級 【スクリーン】下半身きれいなヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇ヨガフロー 【スクリーン】ヨガフローリラックス | 60分 |
| 2.5 | ◇ホットピラ 【スクリーン】ホットピラティス | 60分 |
| 2.5 | ◇くびれメイク 【スクリーン】くびれメイクヨガ | 30分 |
| 2.5 | ◇呼吸で流れる 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ | 60分 |
| 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 | ◇サウンドA 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ | 60分 |
| 3 | ◇ニノウデ 【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 | ◇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 | ◎どうLower+ Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎どうUpper+ Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎どうB+ Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎どうTotalBody Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎どうStretchC Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎どうRefBody Refresh Body | 30分 |
| 3 | ◎どうH&L+ Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎どうBackStyle Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎どうHipLine Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎どうRefCore Refresh Core | 30分 |
| 3.5 | ◎どうWaist+ Waist Shape+ | 50分 |
| 3.5 | ◎どうB&A+ Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎どうcore Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎どうControlF Control Flow | 30分 |

【SP:特別レッスン】

LAVA 札幌南口店 👑=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 |
|-------------------|-----|--------------------------|------------|
| 16(木) 09:30-10:30 | 2.5 | 3時間1Dayリトリートマシンピラ下半身集中講座 | 元島未菜美 |
| 16(木) 14:00-15:00 | 2.5 | 3時間1Dayリトリートマシンピラ下半身集中講座 | 元島未菜美 |
| 16(木) 18:30-19:30 | 2.5 | 3時間1Dayリトリートマシンピラ下半身集中講座 | 元島未菜美 |
| 21(火) 10:30-11:30 | 3.5 | Fire Body Yoga | 古川恵美 |
| 25(土) 11:30-12:30 | 3.5 | Fire Body Yoga | 古川恵美 |

LAVA 札幌大酒店

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|----|----------|------------|
| 6(月) 09:00-10:00 | 3 | 美しいくびれヨガ | 五十嵐美香 |
| 17(金) 12:00-13:00 | 2 | ポーズの基本のキ | 五十嵐美香 |
| 17(金) 18:00-19:00 | 2 | ポーズの基本のキ | 五十嵐美香 |
| 26(日) 15:30-16:30 | 3 | 美しいくびれヨガ | 五十嵐美香 |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 札幌南口店 👑=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 |
|-------------------|-----|-----------------------------------|------------|
| 4(土) 10:30-11:30 | 3.5 | 【¥1200】synchro flow original | 👑 中畑美希 |
| 4(土) 12:00-13:30 | 3 | 【¥3000】アライメントヨガ～股関節の土台と安定の強化～ | 👑 中畑美希 |
| 14(火) 15:30-17:00 | 2 | 【¥2500】背骨整体ヨガ:柔軟性×安定×姿勢 徹底アプローチ | 👑 松本祐司 |
| 18(土) 10:30-12:00 | 3.5 | 【¥3500】Balance 基礎ヨガ | 👑 内藤秀子 |
| 25(土) 17:00-20:30 | 2 | 【¥20000】オーラが視えるようになるWS | 👑 長谷川陽子 |
| 28(火) 16:00-17:30 | 4.5 | 【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow- | 👑 中西春城 |

LAVA 札幌大酒店

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|-----------------------------------|------------|
| 4(土) 15:30-17:00 | 3 | 【¥3000】アライメントヨガ～快適な後屈の準備とアプローチ～ | 👑 中畑美希 |
| 15(水) 09:00-10:30 | 2.5 | 【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性×安定の徹底アプローチ | 👑 松本祐司 |
| 29(水) 14:00-15:30 | 4.5 | 【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow- | 👑 中西春城 |

| | | |
|------------------|-----------------------------------|---|
| ○ ... 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 | |
| ◆ ... 編みキックボクシング | 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 | 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 | 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

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |