









【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラク	リラクスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	至福	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_リンパリ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_リラク	【アジャスト】リラクスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリ	ヨガフローリラクス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_下半身キレイ初級	【アジャスト】下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_ネイチャー	【アジャスト】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ_ニノウテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラク	【スクリーン】リラクスヨガ	60分
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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラクス	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	◇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	◇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	◇ニノウテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	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

【マンビラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どろLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どろUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どろB+	Basic+	50分
2.5	◎どろTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どろStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どろRefBody	Refresh Body	30分
3	◎どろH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どろBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どろHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どろRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎どろWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どろB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どろcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どろ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  
担当インストラクター

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) 08:30-09:30	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
13(水) 15:30-16:30	2.5	自律神経を整えるヨガ	杉本杏里
17(日) 08:30-09:30	2.5	自律神経を整えるヨガ	杉本杏里
25(月) 14:15-15:15	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
30(土) 08:30-09:30	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美

LAVA 札幌大通店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(日) 19:00-20:00	1	LAVAツアー★RYT200説明会	酒井夏佳
12(火) 12:30-13:30	1	LAVAツアー★RYT200説明会	酒井夏佳
25(月) 19:15-20:15	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
29(金) 12:00-13:00	1.5	candle yoga	五十嵐美香
29(金) 18:00-19:00	1.5	candle yoga	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  
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(金) 19:00-20:30	3	【¥3000】アライメント調整ヨガ〜骨盤〜	内藤秀子

- ... 常週レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 産前産後ボクシング
- ▽ ... ポイナビ
- ... 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。
- レッソ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。

10分 ... 10分講座

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](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