

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラク	【スクリーン】リラククスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スナキリ初級	【スクリーン】上半身スナキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スナキリ初級	【スクリーン】下半身きれいなヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローラリラックス	60分
2.5	◇ホットビラ	【スクリーン】ホットビラティス	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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	◇ヨガデ	【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

【マシンビラティス】

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
2(火) 09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
12(金) 09:00-10:00	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
15(月) 09:00-10:00	2.5	自律神経を整えるヨガ	杉本杏里
27(土) 10:15-11:15	3.5	Fire Body Yoga	古川恵美
29(月) 12:30-13:30	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
8(月) 19:15-20:15	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
17(水) 21:00-22:00	3	美しいくびれヨガ	五十嵐美香
26(金) 12:00-13:00	3.5	MYBを知る3時間	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
13(土) 15:00-16:30	2.5	【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	👑 物江麻衣子
21(日) 14:30-16:00	3	【¥3000】アライメント調整ヨガ~骨盤~	👑 内藤秀子

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
13(土) 12:00-13:10	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子

○ ... 常連レッスン ● ... 体験レッスン予約可能
 ☆ ... マスターレッスン △ ... アロマ使用レッスン
 ◇ ... スクリーンヨガ ✕ ... 事前不調レッスン
 ◆ ... 機能キックボクシング
 ▼ ... ポイナビ
 10分 ... 10分講座

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

10分

【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。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご要請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。



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

