

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	リラククス	リラククスヨガ	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	睡眠	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_リラククス	【アジャスト】リラククスヨガ	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	ヨガフローリリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいのヨガ初級	60分
2	AJ_上半身キレイ初級	【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】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローリ	【アジャスト】ヨガフローリリラックス	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	ニノゲテ	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_ニノゲテ	【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	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	AJ_ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	◇リラククス	【スクリーン】リラククスヨガ	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
2.5	◇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)	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
3.5	◇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
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マンピラティス】

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
3	◎ピラHL&	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
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape+	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

【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
3(金)	12:00-13:00	3.5 Fire Body Yoga	古川恵美
11(土)	12:00-13:00	3.5 Fire Body Yoga	古川恵美
22(水)	14:00-15:00	3.5 Fire Body Yoga	古川恵美
31(金)	21:00-22:00	2.5 自律神経を整えるヨガ	杉本杏里

LAVA 札幌本通店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
6(月)	21:00-22:00	3 美しくびれヨガ	五十嵐美香
9(木)	14:00-15:00	3 美しくびれヨガ	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
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
11(土)	15:30-17:00	3.5 【¥3000】古典ハタヨガテクニック後屈編ー	👑 矢後恵莉佳
12(日)	10:15-11:25	3 【¥2000】風ヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
12(日)	12:00-14:00	3 【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	👑 村上里菜
24(金)	19:00-20:30	3 【¥3000】アライメント調整ヨガ～骨盤～	👑 内藤秀子
25(土)	12:00-13:30	4 【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里
25(土)	14:00-15:10	3 【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里

LAVA 札幌本通店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(土)	16:00-17:30	2.5 【¥3000】月に寄り添うヨガ(夏)	👑 村上里菜
12(日)	08:30-10:00	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
26(日)	15:15-16:45	3 【¥2000】背中ひやか、呼吸めぐるポイルヨガ	👑 川本亜衣里

○ ... 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	△ ... アロハ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	✕ ... 予約不要レッスン	
◆ ... 腰痛キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
◇ ... ボイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	

10分

レッスン前
10分講座

10分

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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