

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフ 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス 【スクリーン】リラクソスヨガ	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	◇上半身スリ初級 【スクリーン】上半身スリヨガ初級	60分
2	◇下半身スリ初級 【スクリーン】下半身スリヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー 【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローリラクソス	60分
2.5	◇ネイチャー 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	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	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーション	60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	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇コケデ 【スクリーン】ほっそり腕の腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇MYB 【スクリーン】Music Yoga Burning	75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
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	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	◎icどうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape+	50分
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
3.5	◎どうControlF Control Flow	30分
4	◎どうA+ Advance+	50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(水) 09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	👑 古川くるみ
2(木) 10:00-11:00	1.5	【¥15000】陰ヨガセラピー『極陰』自分軸で生きる	👑 張由花
3(金) 11:30-12:30	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
4(土) 16:30-17:30	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
6(月) 21:00-22:00	1	【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠りへ	留守杏
10(金) 09:40-10:40	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
10(金) 12:00-13:00	3	腸腰筋発見！体の使い方を学ぶヨガ	下田萌香
15(水) 18:00-19:00	3	あぐら快適！梨状筋から整えるヨガ	下田萌香
17(金) 09:00-10:00	1.5	ヨガニドラー～セルフリラクゼーションを味わう～ 常温	若山沙穂子
18(土) 09:00-10:00	2.5	春の快適ヨガ～体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ～	👑 古川くるみ
22(水) 09:30-10:30	2.5	高尾山薬王院YOGA+精進料理	👑 古川くるみ
24(金) 14:00-15:00	3.5	【¥13000】フローティングヨガを楽しみ尽くす1day	留守杏
24(金) 19:00-20:00	3.5	【¥13000】フローティングヨガを楽しみ尽くす1day	留守杏
25(土) 11:20-12:20	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP！身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
25(土) 18:10-19:10	3	腸腰筋発見！体の使い方を学ぶヨガ	下田萌香
27(月) 18:00-19:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	👑 古川くるみ
27(月) 21:00-22:00	2.5	春の快適ヨガ～体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ～	👑 古川くるみ
30(木) 13:00-14:00	2.5	【3時間15000円】ちゃんと効くヨガ	👑 古川くるみ

【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
1(水) 12:20-13:50	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	👑 古川くるみ
5(日) 12:00-13:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック-股関節-	👑 矢後恵莉佳
5(日) 14:30-15:30	2	【¥10000】定員1名パーソナルクラス60分	👑 矢後恵莉佳
7(火) 14:00-15:30	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
8(水) 10:40-12:10	4	心わくわく初めての《バカーサナとサイドクロウ》	👑 古川くるみ
11(土) 13:30-15:00	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
12(日) 13:20-14:50	2.5	内観力を高めるチャクラヨガ～自分を生きる	留守杏
18(土) 15:00-16:30	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
19(日) 09:00-10:30	3.5	【¥3000】理想のお腹に近づいたためのヨガ90	👑 細谷真奈加
21(火) 12:20-13:50	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
25(土) 12:50-14:20	1.5	季節の流れに調和する陰ヨガ	👑 古川くるみ
26(日) 11:10-12:40	2.5	巻き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
29(水) 13:30-14:40	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里
29(水) 15:10-16:40	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 箱根キックボクシング
▽ ... 赤サビ
10分 ... 10分講座

● ... 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。

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

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