

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|---------|---------------------------|-----|
| 3 | ◇骨盤 | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇ヨガフロ-B | 【スクリーン】ヨガフローベータシック | 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 |

【マシビラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|-----|----------------|----------------------|-----|
| 2.5 | ◎どらLower+ | Lower Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎どらUpper+ | Upper Body Make-up+ | 50分 |
| 2.5 | ◎どらB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎どらTotalBody | Total Body | 30分 |
| 2.5 | ◎どらStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎どらRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎どらChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 3 | ◎どらH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎どらBackStyle | Beauty Back Style | 30分 |
| 3 | ◎どらHipLine | Make Hip Line | 30分 |
| 3 | ◎どらRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎どらPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3.5 | ◎どらWaist+ | Waist Shape+ | 50分 |
| 3.5 | ◎どらJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎どらB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎どらcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎どらControlF | Control Flow | 30分 |
| 4 | ◎どらA+ | Advance+ | 50分 |

【SP:特別レッスン】

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|-----|--------------------------|------------|
| 23(土) 15:00-16:00 | 1.5 | 【¥2400】プラーナーヤマと瞑想(70) 常温 | 👑 杉浦博敬 |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|----|---------------------------|------------|
| 16(土) 10:30-11:40 | 2 | 【¥2000】のびのびくびれヨガ70 | 👑 物江麻衣子 |
| 16(土) 12:00-13:30 | 2 | 【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90 | 👑 物江麻衣子 |

| | | |
|------------------|-----------------------------|---|
| ○ ... 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 | |
| ◆ ... 産前キックボクシング | SP ... 特別レッスン | |
| ▽ ... ポイナビ | WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり) | |

| | |
|--|--|
| <p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分</p> | <p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分</p> |
|--|--|



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 |
|  |  |  |  |  |  |