

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
2	★呼吸 ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
3.5	★プロップス ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リラクス 【スクリーン】リラックスヨガ	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	◇下半身リ初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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】ヨガフローラリラックス	60分
2.5	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	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	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロB 【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分

【マシンピラティス】

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】

LAVA シティタワー武蔵小杉店 👑=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
7(火) 19:00-20:00	2.5	【3時間有料】ダウンドッグを制するものはヨガを制す	堂本京香
24(金) 09:30-10:30	2.5	【3時間10000円】疲れを手放すヨガ	加藤静香
26(日) 13:00-14:00	2.5	解剖学を学んで動くヨガベーシック	👑 青木珠夢

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(火) 13:30-14:30	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
26(日) 13:30-14:30	3	股関節モビリティヨガ	👑 日高諒也

【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
LAVA シティタワー武蔵小杉店

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) 13:30-14:40	3	【¥2400】肩あたまスッキリ！いつかいつかさかさま練(常温)	👑 佐藤華蓮
17(金) 20:30-22:00	2.5	【¥3000】月に寄り添うヨガ(春)	👑 村上里菜
25(土) 12:50-14:00	2	【¥2500】【身体が硬い方向け】肩甲骨柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
26(日) 11:30-13:00	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
29(水) 14:30-16:00	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

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 簡易キックボクシング
👑 ... トップインストラクター
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

