









【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	◇上半身ストレッチ 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ストレッチ 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇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	◇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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB 【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

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
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
3.5	◎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】

LAVA 武蔵小杉 Kosuqi 3rd Avenue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
3(水) 15:30-16:30	5	Wild flow	👑 張由花
3(水) 17:00-18:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
8(月) 09:00-10:00	2	心身緩まるクラゲヨガ	佐藤みのり

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

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
15(月) 19:00-20:30	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ〜肩・股関節〜	👑 井上愛美

LAVA 武蔵小杉 Kosuqi 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
6(土) 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
16(火) 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
20(土) 14:30-16:00	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow〜静と動〜	👑 井上愛美
28(日) 14:00-15:30	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

○ ... 常連レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 輪転キックボクシング  
▽ ... 肩サビ  
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

レッスン後 10分講座

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](http://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