

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクソスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクソスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラクソス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身スッキリ初級	下半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.下半身スッキリ初級	【アジャスト】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローラ	【アジャスト】ヨガフローリラクソス	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	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	ホットヒラ	ホットピラティス	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	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	ニノテ	ほっそりニの腕ヨガ	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.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身スッキリ中級	下半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフローB	【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	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
4	AJ.エナジー	【アジャスト】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

【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
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【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】ハーモニックフリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	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	◇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	◇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	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノテ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【暗闇キックボクシング】

強度	レッスン名		時間
4	◆BRO1ROCK4	BRO1.ROCK4(サンドバッグ)	30分
4.5	◆BRO2LATIN	BRO2.LATIN(サンドバッグ)	30分

【マンビラティス】

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

【ボイナビ】

強度	レッスン名		時間
3.5	▽BROMIX5	【ボイナビ】BRO_MIX5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROROCK6	【ボイナビ】BRO_ROCK6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROMIX6	【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROHOUSE2	【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽BROWA3	【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX1	【ボイナビ】BRO1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK2	【ボイナビ】BRO1_ROCK2(サンドバッグ)	30分

強度	レッスン名		時間
4	▽BRO1WA2	【ボイナビ】BRO1_WA2(サンドバッグ)	30分
4	▽BROMGAGA	【ボイナビ】BRO1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1ROCK4	【ボイナビ】BRO1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MIX7	【ボイナビ】BRO1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1MJ	【ボイナビ】BRO1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	▽BRO1WA	【ボイナビ】BRO1_WA(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2HH	【ボイナビ】BRO2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2CNM2	【ボイナビ】BRO2_CNM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN	【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2STR	【ボイナビ】BRO2_STR(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE	【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30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
9(金) 10:30-11:30	2.5	整え！肩まわり！巻き肩改善ヨガ	齋藤あおい

【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
11(日) 10:30-11:40	2.5	【¥1200】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
11(日) 12:00-13:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
24(土) 15:00-16:30	3	【¥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	👑 内藤秀子
28(水) 10:30-12:00	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... ホイナビ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<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。
---	---	---

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

10分



【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