

強度		レッスン名	時間
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇ノケテ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガローB	【スクリーン】ヨガフローベシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	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

【マシンプラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body	30分
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビラ45(ハートナカ)	【マシンビラ】パーソナルマシンプラティス45【特別料金】	45分
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビラcore	Shape up Core	30分
4	◎ビラ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
1(水) 09:00-10:00	1.5	股関節ゆるめ可動域ひろげる陰ヨガ	井上愛美
4(土) 14:00-15:00	2.5	Kids yoga 1 day retreat	熊谷花音
24(金) 09:00-10:00	2	【¥15000】3hマシンビラ練習会～背中・脇・二の腕編～	加藤恵子
24(金) 14:00-15:00	2	【¥15000】3hマシンビラ練習会～背中・脇・二の腕編～	加藤恵子

【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
1(水) 10:30-12:00	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	井上愛美

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ ... 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	● 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。
◆ ... 縮骨キックボクシング	SP ... 特別レッスン	● レッスの開始時間を過ぎてしまった場合はご愛請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
▽ ... ホイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座		



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
					