

強度	レッスン名	時間
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】

👑=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
4(月) 17:20-18:20	5	故郷への旅	嵐優子
5(火) 11:40-12:40	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
10(日) 11:40-12:40	4	★マットピラティス★インナーマッスル強化	嵐優子
30(土) 10:20-11:20	4.5	心にLotus咲かせよう〜呼吸と共に〜	嵐優子

【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
24(日) 10:30-12:00	3	【¥4000】これってあってる？ バランスポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。
★ ... 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	
◆ ... 離開キックボクシング	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)	
10分 ... 10分講座	10分 ... 10分講座	
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 10分講座	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 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
					