







【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50分
2.5	◎ピラRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ピラPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	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
11(月) 16:00-17:00	1.5	解きほぐすリラククスヨガ	👑 須賀優香
21(木) 10:00-11:00	3	ピラティスのボールを使ってホットピラティス!	安田みゆう
21(木) 19:00-20:00	3	ピラティスのボールを使ってホットピラティス!	安田みゆう

【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(月) 17:30-19:00	2.5	【¥3000】Coremake pirathis X Yoga	👑 須賀優香
23(土) 11:00-12:30	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
29(金) 13:00-14:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	
★ ... 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		
◆ ... 縮骨キックボクシング	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		21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	レッスン後 10分講座		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
					