

【マシンピラティス】

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RefBody Refresh Body	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B&A+ Back&Arms+	50分

【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
12(日) 09:50-11:00	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里
20(月) 11:00-12:10	2	【¥2400】首肩すっきり！体が軽くなるヨガ(常温)	👑 佐藤華蓮
26(日) 15:30-16:40	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳

○ ... 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。
★ ... 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	
◆ ... 隔週キックボクシング	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	
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター一名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名
	10分	10分



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
					