

強度		レッスン名	時間
2.5	◇ × TP:EDM1	【スクリーン】R1 EDM1 (トランポリン)	40分
2.5	◇ ネットピラ	【スクリーン】ネットピラティス	60分
2.5	◇ ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇ くひれメイク	【スクリーン】くひれメイクヨガ	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	◇ × TP:00s2	【スクリーン】R2 00s2 (トランポリン)	40分
3.5	◇ ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇ 開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ 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

【暗闇ヨガ】

強度		レッスン名	時間
1.5	■ リンパリフレC	《暗闇》リンパリフレッシュヨガ(Candle)	60分
2	■ ヒキナー-C	《暗闇》ヨガヒキナー(Candle)	60分

【ボイナビ】

強度		レッスン名	時間
3.5	▽ BRO ROCK5	【ボイナビ】BRO_ROCK5(サンドバッグ)	30分
3.5	▽ BRO MIX6	【ボイナビ】BRO_MIX6(サンドバッグ)	30分
3.5	▽ BRO HOUSE2	【ボイナビ】BRO_HOUSE2(サンドバッグ)	30分
3.5	▽ BRO WA3	【ボイナビ】BRO_WA3(サンドバッグ)	30分
3.5	▽ BRO MIX8	【ボイナビ】BRO_MIX8(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1MIX1	【ボイナビ】BRO_1_MIX1(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1ROCK2	【ボイナビ】BRO_1_ROCK2(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO MGAGA	【ボイナビ】BRO_1_GAGA(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1ROCK4	【ボイナビ】BRO_1_ROCK4(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1MIX7	【ボイナビ】BRO_1_MIX7(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1MJ	【ボイナビ】BRO_1_MJ(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1EDM	【ボイナビ】BRO_1_EDM(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1WA	【ボイナビ】BRO_1_WA(サンドバッグ)	30分
4	▽ BRO 1EDM2	【ボイナビ】BRO_1_EDM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2HH	【ボイナビ】BRO_2_HH(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2CNM2	【ボイナビ】BRO_2_CNM2(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2STR3	【ボイナビ】BRO_2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2LATIN	【ボイナビ】BRO_2_LATIN(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2WA4	【ボイナビ】BRO_2_WA4(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2STR	【ボイナビ】BRO_2_STR(サンドバッグ)	30分
4.5	▽ BRO 2ROCK6	【ボイナビ】BRO_2_ROCK6(サンドバッグ)	30分
5	▽ BRO 3HOUSE	【ボイナビ】BRO_3_HOUSE(サンドバッグ)	30分
5	▽ BRO 3HH2	【ボイナビ】BRO_3_HH2(サンドバッグ)	30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
2(土) 09:00-10:00	4	【常温】パワーヨガ中級	駒木千紘
4(月) 10:30-11:30	2.5	【常温】Kaphaのためのヨガ	駒木千紘
4(月) 12:00-13:00	4	【常温】パワーヨガ中級	駒木千紘
10(日) 07:30-08:30	1.5	外ヨガ × BBQ	山口波月
12(火) 10:45-11:45	3	【常温】パワーヨガ初級	駒木千紘
13(水) 13:30-14:30	1.5	【常温】～後屈編～柔軟性アップのマル秘メソッド	駒木千紘
22(金) 10:00-11:00	1	味噌ヨガクラス	山口波月
22(金) 14:00-15:00	1	味噌ヨガクラス	山口波月
25(月) 13:30-14:30	3	【常温】Kaphaのためのヨガ Plus	駒木千紘
26(火) 10:30-11:30	3	【常温】Kaphaのためのヨガ Plus	駒木千紘
27(水) 10:30-11:30	1.5	【常温】らくらくあぐらヨガ	駒木千紘
27(水) 12:00-13:00	4	【常温】パワーヨガ中級	駒木千紘
28(木) 10:30-11:30	1.5	【常温】Kaphaのためのヨガ	駒木千紘
30(土) 10:30-11:30	2.5	【常温】Kaphaのためのヨガ	駒木千紘
31(日) 15:00-16:00	3	【¥2400】月で巡るエネルギー(70)	杉浦博敬

【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
9(土) 10:30-11:30	1.5	【¥2800】リカバリーニードラ～浄化の時間～	中西春城
14(木) 15:00-16:30	2	ポーズのきほん～アライメントに重きを置いて～	駒木千紘
16(土) 14:00-15:30	2.5	【¥4000】これってあってる？ヨガの基本の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	
▽ … 暗闇キックボクシング	SP … 特別レッスン	
◇ … ボイナビ	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	
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	



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

