

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラクx	リラクxヨガ	60分
1.5	AJ_リンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ_リラクx	【アジャスト】リラクxヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	AJ_上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ヨガフローA	【アジャスト】ヨガフローリラクx	60分
2	AJ_ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	60分
3	お腹	お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ_骨盤	【アジャスト】骨盤整ヨガ	60分
3	AJ_ニノテ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	AJ_エナジー	【アジャスト】エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身キレイヨガ初級	60分
2.5	◇ホットピラ	【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	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	◇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	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフロー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	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分

【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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	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RefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分

強度	レッスン名		時間
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30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
3(火) 15:00-16:00	2	月の満ち欠けとカラダ～月礼拝～	大久保直子
21(土) 17:00-18:00	2	月の満ち欠けとカラダ～月礼拝～	大久保直子

<ul style="list-style-type: none"> ○ … 常連レッスン ★ … マスターレッスン ◇ … スクリーンヨガ ◆ … 箱開キックボクシング ▽ … ボイナビ 10分 … 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● … 体験レッスン予約可能 △ … アロマ使用レッスン × … 予約不要レッスン SP … 特別レッスン WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。
--	---	---

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