

強度	レッスン名		時間
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
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
13(水) 15:30-16:30	2	股関節ゆるゆるヨガ	網中美優
27(水) 15:30-16:30	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"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... 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。
--	---	--

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
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