

強度	レッスン名		時間
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
3.5	◎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
5(金) 09:00-10:00	3	30分のレッスンを効果的にしたいあなたへ Beautybackstyle	大久保直子
5(金) 13:00-14:00	3	30分のレッスンを効果的にしたいあなたへ Beautybackstyle	大久保直子
6(土) 19:30-20:30	3	30分のレッスンを効果的にしたいあなたへ Beautybackstyle	大久保直子

○ ... 常溫レッスン	● ... 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	
◆ ... 階層キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... ホイナビ	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		

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	10分	レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター一名	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
					