

強度	レッスン名		時間
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうTotalBody	Total Body	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分

【暗闇ヨガ】

強度	レッスン名		時間
1.5	■リンハリア.BL	《暗闇》リンバリアフレッシュヨガ(BL)	60分
2	■ビギナー.BL	《暗闇》ヨガビギナー(BL)	60分
2	■美律.BL	《暗闇》美律ホルモン(BL)	60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
18(月) 14:00-15:00	2.5	肩と背中らくらくヨガ	👑 西本真衣美

○ ... 常連レッスン	● ... 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	× ... 事前不要レッスン	
◆ ... 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)	
18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 インストラクター名	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	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
					