

強度	レッスン名	時間
2.5	◎どらRefBody Refresh Body	30分
3	◎どらH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どらBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どらHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どらRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎どらWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どらB&A+ Back&Arms+	50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
12(金) 09:00-10:00	4	Fun Shape Disco 徹底解説リトリート¥10000	田代恵美
12(金) 19:00-20:00	4	Fun Shape Disco 徹底解説リトリート¥10000	田代恵美
17(水) 17:20-18:20	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	田代恵美
19(金) 12:00-13:00	2.5	年末恒例太陽礼拝AT大照院	有田尚香
27(土) 12:00-13:00	2.5	年末恒例太陽礼拝AT大照院	有田尚香
28(日) 10:10-11:40	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	有田尚香

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
20(土) 11:40-12:50	3	【¥2000】Yin Yang Yoga~ニュートラルに還るBalance Tuning~	👑 海野麻雪
20(土) 13:30-15:00	3	【¥2400】Xmas Yoga Flow(12月限定)	👑 海野麻雪

○ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スタリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	● 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。
◆ ... 期間キックボクシング	SP ... 特別レッスン	● レッス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。
▽ ... ポイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分	10分	
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
	レッスン後 10分講座	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
					