







【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
4(水) 21:00-22:00	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
8(日) 15:00-16:00	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中邑美優
10(火) 15:00-16:00	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	👑 井上愛美
13(金) 19:30-20:30	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	👑 井上愛美
20(金) 19:30-20:30	3	姿勢調律ヨガ～胴腰から整える～	小田ななみ
23(月) 12:30-13:30	1.5	股関節ゆるめ可動域ひろひろ陰ヨガ	👑 井上愛美
23(月) 15:30-16:30	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	👑 井上愛美
25(水) 19:30-20:30	3	Inner unit yoga ～内側から健やかに～	小田ななみ
27(金) 19:30-20:30	5	【男女OK】ダイナミックフローヨガ	高橋将吾

【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
2(月) 14:00-15:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原侘美
2(月) 15:30-16:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原侘美
18(水) 17:30-19:00	3	【¥3000】ホイール練習会	👑 板垣劉真衣
18(水) 19:30-20:40	3	【¥2500】基礎から学ぶチャートランガ	👑 板垣劉真衣
18(水) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
20(金) 10:30-11:30	2	【¥9000】(1名限定)Private Yoga Class	👑 海野麻雪
20(金) 12:00-13:00	2	【¥9000】(1名限定)Private Yoga Class	👑 海野麻雪
24(火) 13:30-15:00	3	【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	👑 海野麻雪
24(火) 18:00-19:00	2	【¥9000】(1名限定)Private Yoga Class	👑 海野麻雪
24(火) 19:30-20:30	2	【¥9000】(1名限定)Private Yoga Class	👑 海野麻雪
24(火) 21:00-22:00	2	【¥9000】(1名限定)Private Yoga Class	👑 海野麻雪
27(金) 14:00-15:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原侘美
27(金) 15:30-16:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原侘美
27(金) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
27(金) 19:30-20:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
27(金) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
28(土) 12:00-13:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
28(土) 13:30-14:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
28(土) 17:00-20:00	3	【¥11000】(5名限定)マシンプラティス徹底解説	👑 板垣劉真衣

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 籠籠キックボクシング
- ▽ ... ポイント
- 10分 ... 10分講座
- ... 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)

【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。



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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