







【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(土) 09:30-10:30	3	姿勢調律ヨガ～腸腔から整える～	小田ななみ
19(日) 12:30-13:30	2	余白ヨガ～疲れない穏やかな心へ～	中邑美優

【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
3(金) 18:00-19:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
3(金) 19:30-20:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
4(土) 17:00-18:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣
5(日) 10:30-11:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	👑 海野麻雪
5(日) 12:00-13:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	👑 海野麻雪
5(日) 13:30-14:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	👑 海野麻雪
7(火) 14:40-15:50	1.5	【¥2000】Yin Yoga～身体と心にスペースをつくる～	👑 海野麻雪
8(水) 14:00-15:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原伶美
8(水) 15:30-16:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原伶美
10(金) 13:45-15:15	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
14(火) 16:00-17:10	1.5	【¥3000】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	👑 板垣劉真衣
14(火) 19:00-20:30	3	【¥3500】ホィール練習会	👑 板垣劉真衣
14(火) 20:40-21:40	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
15(水) 18:00-19:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	👑 海野麻雪
15(水) 19:30-20:30	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	👑 海野麻雪
15(水) 21:00-22:00	2	【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	👑 海野麻雪
21(火) 19:00-20:30	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	👑 井上愛美
27(月) 10:00-11:00	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原伶美
27(月) 11:30-12:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 菅原伶美

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 福庫キックボクシング
- ▽ ... ポイナビ
- 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。

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



【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