

【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
6(金) 18:00-19:00	3.5	【常温】ホイルヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
6(金) 19:30-20:30	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
8(日) 11:00-12:00	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
9(月) 09:00-10:00	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
11(水) 11:00-12:00	3	【特別料金】ヨガの基本WS	👑 矢後恵莉佳
13(金) 18:00-19:00	3.5	肩あたまスッキリ！カレンとピンチャ線★	👑 佐藤華蓮
13(金) 19:30-20:30	5	BORN TO YOG★	👑 佐藤華蓮
14(土) 17:00-18:00	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
14(土) 18:30-19:30	3.5	【常温】ホイルヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
17(火) 09:00-10:00	3	メンテナンスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
17(火) 10:30-11:30	3.5	【常温】ホイルヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
20(金) 19:30-20:30	2.5	月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
23(月) 09:30-10:30	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
28(土) 11:00-12:00	3	メンテナンスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
28(土) 12:30-13:30	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
28(土) 18:30-19:30	3.5	【1day】奇妙な冒険×CoreWave(床)	漆畑影子

【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
5(木) 19:00-20:10	3	サイレンスヨガ70	👑 海野麻雪
5(木) 20:50-22:00	1.5	【¥2000】Yin Yoga～身体と心にスペースをつくる～	👑 海野麻雪
6(金) 10:30-12:00	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原伶美
6(金) 12:30-13:40	4	【¥2000】WHOLE BODY FLOW PILATES	👑 菅原伶美
7(土) 12:30-13:40	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	👑 物江麻衣子
10(火) 09:00-10:00	2	【¥1800】変化を愉しむヨガ～前屈編～	👑 窪田真帆

○ … 常温レッスン
 ☆ … マスターレッスン
 ◆ … スクワットヨガ
 ◇ … 毎週キックボクシング
 ▼ … ポーナビ
 10分 … 10分講座

● … 体験レッスン予約可能
 △ … アロママッサージ
 × … 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

21:00-22:00
 レッスン名
 インストラクター名

【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