

【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(月) 09:30-10:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
4(月) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
6(水) 11:00-12:00	1.5	【¥15000】陰ヨガセラビー 周りに翻弄されず自分軸で生きる	👑 張由花
9(土) 09:30-10:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
9(土) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
23(土) 09:30-10:30	5	Wild Flow	👑 張由花
23(土) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花

【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
1(金) 18:00-19:30	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
7(木) 10:30-12:00	3.5	【¥2400】slow vinyasa~身体と心を開くオープンハートヨガ~	👑 海野麻雪
8(金) 20:30-22:00	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	👑 佐藤華蓮
19(火) 12:00-13:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック-股関節-	👑 矢後恵莉佳
23(土) 17:00-18:30	4	【¥3000】柔軟性UP・アシユタンガヨガ ビギナー	👑 豊永麻子
30(土) 11:00-12:30	2	【¥3000】身体が硬い方向け股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリンヨガ ◆ ... 音響キックボクシング ▽ ... 飛イタビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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