

【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
26(金) 09:00-10:00	3.5	MUSIC・コアフローヨガ	植木清佳
27(土) 09:30-10:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
27(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
4(木) 18:00-19:30	2	【¥3000】ブロックでのびのびヨガ90～股関節編～	👑 佐藤華蓮
11(木) 12:00-13:30	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
21(日) 11:00-12:30	4.5	【¥2500】DirectionYogaFlow～静と動～	👑 井上愛美
27(土) 18:00-19:30	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
30(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
30(火) 15:30-16:40	3	silence yoga～呼吸へのダーラナ～	👑 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	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 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。
◆ ... 難関キックボクシング	SP ... 特別レッスン	● レッソンの開始時間を過ぎてしまった 場合はご愛請いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
▽ ... ポイント	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	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

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

