

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(木) 09:00-10:00	1	【常温】陰ヨガ～気の流れの調整～	吉田麻美
3(金) 19:30-20:30	4	【MUSIC・コアフローヨガ】	植木清佳
9(木) 21:00-22:00	2.5	月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜

【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
担当インストラクター

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) 12:30-14:00	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	👑 佐藤華蓮
11(土) 16:00-17:30	2	【¥3500】アライメント解説～前屈ピタッと変える	👑 林舞衣子
14(火) 19:00-20:30	3.5	【¥2400】slow vinyasa～心身の安定を養うグラウディングヨガ～	👑 海野麻雪
16(木) 19:30-21:00	2	【¥3000】夏の心を鎮める陰ヨガー眠りを深める90分ー	👑 井上愛美
20(月) 11:00-12:30	2	【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
24(金) 15:00-16:30	2	【¥3000】ホイールと遊ぶヨガ～後屈～	👑 佐藤華蓮
24(金) 19:00-20:10	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳
30(木) 16:30-17:40	1.5	【¥2000】Yin Yoga～身体と心にスペースをつくる～	👑 海野麻雪
30(木) 18:00-19:10	2	【¥2000】自律神経を整える～ゆるピラティス	👑 菅原伶美
30(木) 19:30-20:40	3.5	【¥2000】ハタヨガFLOW 70min	👑 菅原伶美

<ul style="list-style-type: none"> ○ … 常温レッスン ★ … マスターレッスン ◇ … スクリーンヨガ ◆ … 簡易キックボクシング ▽ … 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

10分

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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