

【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
2(月) 09:00-10:00	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美
12(木) 09:00-10:00	3	リセットポディーヨガ	武藤雅美
16(月) 09:00-10:00	3	Body make up ビラティス	武藤雅美
20(金) 08:00-09:00	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美

【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(日) 09:30-11:00	3.5	【¥3000】理想のお腹に近づくためのヨガ90	👑 細谷真奈加
16(月) 19:00-20:10	3	サイレンスヨガ70	👑 海野麻雪
16(月) 20:40-21:50	3	【¥2000】Yin Yang Yoga〜ニュートラルに戻るBalance Tuning〜	👑 海野麻雪

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 普通レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 毎週キックボクシング ▽ ... ポイナビ 🕒 ... 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



【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

