







【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
11(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
14(木) 17:30-18:30	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる身心の安定～	👑 須賀優香

【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
6(水) 15:30-17:00	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
14(木) 19:00-20:30	1.5	【¥2500】やさしくほどける陰ヨガ	👑 須賀優香

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常週レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>◇ … スクリーンヨガ</li> <li>◆ … 随時キックボクシング</li> <li>▽ … ホイナビ</li> <li>10分 … 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● … 体験レッスン予約可能</li> <li>△ … アロマ使用レッスン</li> <li>× … 予約不要レッスン</li> <li>SP … 特別レッスン</li> <li>WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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