

【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 |
|-------------------|-----|-----------------------------|------------|
| 3(水) 09:00-10:00 | 4 | 【常温】セラビーヨーガ | 松本恵美子 |
| 5(金) 07:00-08:00 | 1 | 上高地～歩く瞑想リトリート～ | 岩崎木乃美 |
| 6(土) 18:00-19:00 | 1 | 上高地～歩く瞑想リトリート～ | 岩崎木乃美 |
| 7(日) 08:00-09:00 | 2 | 【常温】SLOW-FLOW YOGA | 松本恵美子 |
| 7(日) 17:00-18:00 | 4 | 動く瞑想`アシュタンガビギナー | 岩崎木乃美 |
| 14(日) 08:00-09:00 | 4 | 動く瞑想`アシュタンガビギナー | 岩崎木乃美 |
| 21(日) 12:30-13:30 | 1.5 | 道具で整えるモビリティヨガ(肩・股関節)※旧骨ヨガ | 松本恵美子 |
| 21(日) 17:00-18:00 | 3.5 | 逆さま道場`シルシアーサナへの道 | 岩崎木乃美 |
| 21(日) 18:30-19:30 | 1 | 【3時間1万円】陰ヨガ 男女可能 | 松本恵美子 |
| 22(月) 15:00-16:00 | 2 | 【常温】SLOW-FLOW YOGA | 松本恵美子 |
| 24(水) 12:00-13:00 | 2.5 | 初夏の快適ヨガ～巡りと消化を整えて、軽やかな体づくり～ | 👑 古川くるみ |
| 26(金) 21:00-22:00 | 1 | 【常温】ヨガニドラー`まどろみの空間` | 千葉実瑞保 |

【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 |
|-------------------|-----|-------------------------------|------------|
| 2(火) 13:30-15:00 | 1.5 | Energy Line Deep Care Yoga 90 | 松本恵美子 |
| 5(金) 18:30-20:00 | 3 | 呼吸が芽吹くヨガ | 👑 村上里菜 |
| 5(金) 20:30-22:00 | 2.5 | 【¥3000】月に寄り添うヨガ(夏) | 👑 村上里菜 |
| 9(火) 18:00-19:00 | 3 | 【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める | 👑 板垣劉真衣 |
| 12(金) 13:30-15:00 | 1.5 | Energy Line Deep Care Yoga 90 | 松本恵美子 |
| 20(土) 18:25-21:25 | 1 | 【¥10000】クリスタルボウルとふれあう会 | 岩崎木乃美 |
| 24(水) 19:20-20:30 | 2.5 | 【¥3500】理学療法メソッド！巻き肩・猫背改善編 | 👑 青木珠夢 |
| 28(日) 10:30-12:00 | 2 | 【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90 | 👑 物江麻衣子 |

| | | |
|---|---|---|
| <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 ◆ ... 縮骨キックボクシング ▽ ... ポイナビ | <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

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