

【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(金) 18:00-19:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
12(日) 15:30-16:30	4	動く瞑想~アシュタンガビギナー	岩崎木乃美
14(火) 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
19(日) 08:00-09:00	2	【常温】SLOW-FLOW YOGA	松本恵美子
21(火) 12:00-13:00	2.5	夏の快通ヨガ~胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ~	👑 古川くるみ
22(水) 21:00-22:00	1	【常温】静けさと安らぎへの眠り~ヨガニドラー~	松本恵美子
25(土) 18:00-19:00	2.5	マシンプラティス基本のキ(3時間1dayリトリート)	山口舞
25(土) 18:30-19:30	3	【1dayリトリート】池袋西口店	岩崎木乃美
26(日) 18:30-19:30	1	【3時間1万円】陰ヨガ 男女可能	松本恵美子
30(木) 18:00-19:00	1	【3時間】1dayリトリート池袋西口店	影山杏
31(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
7(火) 19:00-20:30	3	心が根付くヨガ	👑 村上里菜
17(金) 09:00-10:30	1.5	Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子
18(土) 13:00-15:00	3	【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	👑 村上里菜
20(月) 08:00-09:30	5	カラダとマインドの調和 ~瞑想的なアサナへ~	松本恵美子
28(火) 19:00-20:30	1.5	【¥2500】やさしくほどこける陰ヨガ	👑 須賀優香
29(水) 16:00-17:30	1.5	Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子
31(金) 12:00-13:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック~後屈編~	👑 矢後恵莉佳

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 懸垂キックボクシング
- ◇ ... ホイナビ
- 10分 ... 10分講座
- 10分 ... 10分
- ... 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)

【注意事項】

- 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

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

