

【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) 12:00-13:00	2.5	春の快適ヨガ～体側と股関節をゆるめてのびやかに動ける心身へ～	👑 古川くるみ
12(火) 10:30-11:30	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
15(金) 21:00-22:00	1.5	【常温】まどろむヨガニドラー	池田奈月
30(土) 08:00-09:00	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里

【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
19(火) 10:30-12:00	3.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ～90分ver～	佐々木絵里
23(土) 14:00-15:10	3	【¥2000】風のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
25(月) 10:30-12:00	2.5	ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里
27(水) 19:00-20:30	3	【¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	👑 川本亜衣里

<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 ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... 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愛顧いただけません。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