







【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(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
8(月) 10:30-11:30	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里
15(月) 10:30-11:30	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
15(月) 12:00-13:00	4	空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	👑 古川くるみ
19(金) 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
20(土) 09:30-10:30	4	TWIST & DETOX	👑 小園知香

【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
12(金) 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
16(火) 09:00-10:30	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
20(土) 11:00-12:30	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	👑 小園知香
27(土) 12:00-13:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常溫レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 編織キックボクシング</li> <li>▽ ... ボイナビ</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分 10分講座

レッスン前  
10分講座

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

レッスン後  
10分講座

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](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用

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

