

14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	=		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	=		Aスタジオ	Bスタジオ
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=														=			
								=</																	

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
担当インストラクター

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) 10:40-11:40	3.5	自分を満たすフローヨガ～サントーシャ～	山田悠香里
2(火) 15:40-16:40	2	体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
2(火) 19:20-20:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
3(水) 12:00-13:00	2	easyピラティス	吉田若菜
5(金) 15:40-16:40	2	easyピラティス	吉田若菜
6(土) 15:30-16:30	2.5	Go To India	石井智恵
8(月) 09:00-10:00	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
9(火) 21:00-22:00	2	easyピラティス	吉田若菜
10(水) 14:00-15:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
12(金) 12:00-13:00	2	easyピラティス	吉田若菜
12(金) 18:00-19:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
12(金) 21:00-22:00	2	体幹ととのうインナーメンテヨガ	谷咲織
13(土) 09:30-10:30	1.5	心身と対話するヨガ～静～	高島江梨
13(土) 17:00-18:00	2.5	ふんわり後屈ヨガ	二宮希帆
15(月) 10:40-11:40	2	easyピラティス	吉田若菜
15(月) 21:00-22:00	3	脚痩せYOGA～大転子でつばり改善～	萬美優
16(火) 12:20-13:20	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜
17(水) 16:30-17:30	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
21(日) 14:00-15:00	3	脚痩せYOGA～大転子でつばり改善～	萬美優
23(火) 21:00-22:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜
24(水) 10:40-11:40	2	股関節やわらか足腰軽やかリセットヨガ	中村久美子
26(金) 18:00-19:00	2	easyピラティス	吉田若菜
29(月) 10:40-11:40	2	easyピラティス	吉田若菜
30(火) 19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜

【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
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
19(金) 19:00-20:30	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

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常連レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 帰国キックボクシング ▽ ... ボイナビ 18分 ... 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。
--	---	---



【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






