

【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
7(水) 11:30-12:30	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
14(水) 10:30-11:30	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
23(金) 19:00-20:00	2	1dayリトリート	高橋史果
28(水) 12:00-13:00	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也

【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
10(土) 17:30-19:00	2.5	【¥3000】月に寄り添うヨガ(冬)	👑 村上里菜
11(日) 09:30-11:00	3	【¥3000】アサナを深めよう～前後開脚を深めるヨガ～	👑 窪田真帆
17(土) 15:30-17:00	3	【常温】Bhakti Flow Yoga	近藤あさみ
24(土) 14:00-15:30	3	【常温】Bhakti Flow Yoga	近藤あさみ

<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 ◆ … 開脚キックボクシング ▽ … ポイナビ 10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。
--	---	---



【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
					