







【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
5(木) 09:30-10:30	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
6(金) 17:00-18:00	1	ゆらぎを楽しむ～女性ホルモンと自律神経を整える時間～	成澤君佳
11(水) 10:00-11:00	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
27(金) 10:00-11:00	2	苦手とサヨナラ！ヨガ基本ポーズ解説練習リトリート	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
15(日) 10:00-11:30	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 縄跳キックボクシング</li> <li>▽ ... ホイナビ</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>
---	---	---

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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