

【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(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 |
| 8(金) 13:00-14:00 | 0.5 | 【90分】FIRSTSHIP RYT200資格取得講座説明会 | 伊藤千尋 |
| 12(火) 20:00-21:00 | 1.5 | 【後屈編】柔軟性UPのマル秘メソッド | 小室愛也 |
| 27(水) 11:00-12:00 | 1.5 | 【前屈編】柔軟性UPのマル秘メソッド | 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 |
|-------------------|-----|----------------------------------|------------|
| 4(月) 14:00-15:10 | 3.5 | 【¥1500】synchro flow special | 👑 中畑美希 |
| 4(月) 15:30-17:00 | 3.5 | 【¥3000】アライメントヨガ～土台から肩関節へ繋ぐ鳩のポーズ～ | 👑 中畑美希 |
| 8(金) 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 |
| 9(土) 16:00-17:30 | 4 | 【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ | 👑 川本亜衣里 |
| 10(日) 12:30-14:00 | 2 | 【¥3000】身体が硬い方向け]股関節柔軟性UPのマル秘メソッド | 👑 日高諒也 |
| 14(木) 19:00-20:30 | 2.5 | 【¥3000】月に寄り添うヨガ(夏) | 👑 村上里菜 |

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

18:30 ... 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

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

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

