

【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
4(木) 11:00-12:00	1.5	【後屈編】柔軟性UPのマル秘メソッド	小室愛也
15(月) 19:00-20:00	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
9(火) 18:00-19:00	3	【¥2500】アノミック骨盤ヨガ～骨盤を整え、動ける土台へ～	👑 松本祐司
12(金) 18:00-21:00	3.5	【¥10000】股関節の可能性を最大限引き出す3時間	👑 川本垂衣里
13(土) 17:30-18:40	5	【¥2400】BORN TO YOG～70min～(常温)	👑 佐藤華蓮
14(日) 12:00-13:30	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本垂衣里
14(日) 14:00-15:30	3	【¥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	👑 川本垂衣里
21(日) 09:00-10:30	2.5	【¥4000】これってあつてる?ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

<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 ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... 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護いただけません。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