

14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)	
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

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(土) 13:00-14:00	1.5	なめらか股関節～脚のむくみスッキリヨガ～	小室愛也
14(火) 20:30-21:30	1.5	【後屈編】柔軟性UPのマル秘メソッド	小室愛也
15(水) 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
12(日) 14:30-15:40	3.5	【¥1500】synchro flow special	👑 中畑美希
16(木) 10:30-11:40	1.5	【¥2500】首肩整体ヨガ 筋膜ラインで整える巻き肩と呼吸	👑 松本祐司

<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 ◆ ... 産前産後キックボクシング ▽ ... 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。
---	---	---

<p>10分 ... 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分講座</p>	<p>10分</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分</p>
--	--



【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