

[illegible]

[illegible]

強度	レッスン名		時間
4.5	▽BRO2STR3	【ボイナビ】BRO2_STR3(サンドバッグ)	30分
4.5	▽BRO2LATIN	【ボイナビ】BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD	【ボイナビ】BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE	【ボイナビ】BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【SP:特別レッスン】
LAVA 大宮ラクーン店

👑=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(土) 18:00-19:00	3	夏バテ防止リトリート	駒込ひとみ
14(月) 09:00-10:00	3.5	ゆるゆるアシュタンガヨーガ	高橋友子
15(火) 10:30-11:30	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	👑 須賀優香
15(火) 12:00-13:00	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～	👑 須賀優香
19(土) 10:00-11:00	4	チャレンジヨガ	高橋友子
25(金) 10:00-11:00	3	1dayリトリート	本田瞳美
25(金) 19:00-20:00	3	1dayリトリート	秋山桃子
26(土) 15:00-16:00	4.5	3時間みっちり！フォーム練習	山岸佑太
26(土) 16:30-17:30	1.5	わたしと調和する陰ヨガ	👑 須賀優香

LAVA 大宮店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(日) 18:00-19:00	1.5	陰ヨガ ～自分と向き合う～	地野紗瑛香
18(金) 09:00-10:00	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～	👑 須賀優香
18(金) 10:45-11:45	1.5	わたしと調和する陰ヨガ	👑 須賀優香
21(月) 10:00-11:00	3.5	音に燃える1dayリトリート	坂上舞

【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
19(土) 16:00-18:00	3	【¥6000】心身広がる柔軟性アップヨガ	👑 山口理奈
20(日) 12:00-13:00	3.5	【¥1500】股関節の動きを引き出すヨガ	👑 板垣劉真衣
20(日) 13:30-14:30	3	【¥2000】基礎から学ぶチャートランガ	👑 板垣劉真衣
26(土) 08:30-10:00	1.5	【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	👑 物江麻衣子
26(土) 10:30-11:40	1.5	【¥1200】血めぐりほっとヨガ70	👑 物江麻衣子

○ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スタリーンヨガ
◆ ... 階層キックボクシング
▽ ... ボイナビ
10分 ... 10分講座

● ... 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)

18:30-19:30

レッスン前
10分講座

10分

21:00-22:00

レッスン後
10分講座

10分

【注意事項】

●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。



LAVA

HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】

www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ

QRコード

オンラインストア
Lapre

QRコード

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

QRコード

LINE
公式アカウント

QRコード

Instagram

QRコード

Twitter

QRコード