

【SP:特別レッスン】
LAVA 大宮グラン店 👑=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
20(水) 19:00-20:00	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

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
8(金) 14:00-15:00	2	しなやかふくらはぎヨガ	田中妃菜里
26(火) 16:30-17:30	2	しなやかふくらはぎヨガ	田中妃菜里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 大宮グラン店 👑=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
4(月) 11:30-13:00	3.5	【¥2400】slow vinyasa～身体と心を開くオープンハートヨガ～	👑 海野麻雷
6(水) 16:30-18:00	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	👑 山口理奈
9(土) 16:00-17:10	3.5	【¥2000】ヨガの本質を探るハタフローヨガ	👑 矢後恵莉佳
20(水) 20:30-22:00	1.5	【¥2500】やさしくほどける陰ヨガ	👑 須賀優香
24(日) 16:30-18:00	3	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

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
9(土) 11:00-12:30	4	ヴァンヤサバインドフロー	田中妃菜里

<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 ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... 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。
---	---	---

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分講座

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

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