

【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
6(土) 13:00-14:00	3	太もも引き締めヨガ	嘉藤彩乃
6(土) 18:00-19:00	3	アライメントヨガ3時間【12000円】	嘉藤彩乃
9(火) 19:30-20:30	2.5	ねじねじヨガ	嘉藤彩乃
15(月) 18:00-19:00	3	太もも引き締めヨガ	嘉藤彩乃

【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
1(月) 19:00-20:30	3	【¥3000】アサナを深めよう～後屈を深めるヨガ～	👑 窪田真帆
2(火) 09:30-10:30	2	【¥1800】変化を愉しむヨガ～前屈編～	👑 窪田真帆
14(日) 13:30-15:00	2.5	【¥4000】これってあってる？ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香
23(火) 15:30-17:00	2.5	ハスマーン【解説】	嘉藤彩乃

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常週レッスン ★ ... 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顧いただけません。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

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

