

【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(月) 13:00-14:00	1.5	自分と寄り添う陰ヨガ	佐野友紀
6(水) 11:30-12:30	1.5	疲れとり経絡ヨガ	佐野友紀
7(木) 20:30-21:30	3.5	自分を育むフローヨガ	菊池真樹
20(水) 11:10-12:10	1.5	自分と寄り添う陰ヨガ	佐野友紀
23(土) 11:30-12:30	2.5	ポールピラティス	加藤愛
25(月) 09:40-10:40	3.5	美しくれヨガ	加藤愛
25(月) 19:00-20:00	3.5	自分を育むフローヨガ	菊池真樹
28(木) 11:10-12:10	1.5	自分と寄り添う陰ヨガ	佐野友紀
30(土) 10:00-11:00	2	ほぐしのぼしやわらかYOGA	加藤愛

○ ... 普通レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 毎週キックボクシング
▽ ... ポイナビ
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)

【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。

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

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