

【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) 07:00-08:00	2	ビーチリトリート	榎本美紅
10(水) 14:00-15:00	2.5	バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅
12(金) 07:00-08:00	3	1dayバレイエヨガリトリート	秋元咲来
16(火) 17:30-18:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	杉田友貴
19(金) 09:30-10:30	2.5	バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅
19(金) 11:10-12:40	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	三浦杉菜
21(日) 12:30-13:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	榎本美紅
24(水) 19:10-20:10	2.5	バクティーフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅
26(金) 19:10-20:10	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	田村亮
27(土) 09:30-10:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	根本彩希
28(日) 07:00-08:00	2.5	サウナリトリート	榎本美紅
28(日) 17:00-18:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	榎本美紅
29(月) 09:30-10:30	3.5	セミパーソナルピラティス	杉田友貴

【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
7(日) 17:00-18:00	3	【¥2000】太陽礼拝を進化させる～体と動きの理解を深めよう～	👑 松本祐司
11(木) 16:00-17:10	2.5	【¥3000】セミパーソナル やさしいアームバランス?体幹と安定?	👑 松本祐司
11(木) 17:30-18:40	2.5	【¥2500】年末特別:背骨から解き放つ!集中浄化フローヨガ	👑 松本祐司
20(土) 16:10-17:25	4.5	【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow from Malaysia	榎本美紅
20(土) 17:45-19:00	3	【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga from India	榎本美紅

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常連レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 編みキックボクシング ▽ ... ホイナビ 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

<p>LAVA会員様専用 予約ページ</p> 	<p>オンラインストア Lapre</p> 	<p>オンラインヨガ UCHIYOGA+</p> 	<p>LINE 公式アカウント</p> 	<p>Instagram</p> 	<p>Twitter</p> 
--	---	--	---	--	--