

【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
10(金) 12:00-13:00	2.5	バクティフローヨガ～愛と癒しのエネルギー～	榎本美紅
21(火) 16:00-17:00	1.5	呼吸と瞑想のヨガ～八支則を知る～	👑 松本祐司
24(金) 09:30-10:30	3	1day美尻リトリート	杉田友貴
30(木) 19:10-20:10	2.5	バクティフローヨガ～自分に愛を捧げる～	榎本美紅

【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
21(火) 17:30-18:40	1.5	【¥2500】股関節から整う陰ヨガ～柔軟性と安定感を育む～	👑 松本祐司
27(月) 11:00-12:00	2	【¥2500】経絡整体ヨガ 肝・胆経で奇立ち解放&デトックス	👑 松本祐司

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 種痘キックボクシング ▽ ... 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。
--	---	---

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名



【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