

【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(金) 19:00-20:00	3.5	WaistShape徹底解説	寺尾愛美
10(火) 09:30-10:30	1	【オイル持参】ア-クルヴェータオイルマッサージ	横田佳代子
11(水) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
13(金) 09:30-10:30	1	【16000円】ア-クルヴェータ1DAYリトリート	横田佳代子
17(火) 11:00-12:00	3	(常温)ヘッドスタンドと優しいアームバランス	横田佳代子
18(水) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
26(木) 09:30-10:30	2	季節のメンテナンスヨガ	横田佳代子
27(金) 09:30-10:30	1	【16000円】天然石プレスレット作り1DAYリトリート	横田佳代子
28(土) 09:30-10:30	1	【オイル持参】ア-クルヴェータオイルマッサージ	横田佳代子

【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
23(月) 14:00-15:10	3	【¥2000】風のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜

<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 ◆ ... 編織キックボクシング ▽ ... ポイナビ 18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。
--	---	---



【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