

【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
7(火) 12:30-13:30	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花
13(月) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
16(木) 12:30-13:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
29(水) 18:30-19:30	3	基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生

【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(水) 11:00-12:30	2	【¥3000】ブロックでのびのびヨガ90～股関節編～	👑 佐藤華蓮
20(月) 09:30-11:00	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子

<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 ◆ ... 種別キックボクシング ▽ ... 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。
--	---	---

18:30-19:30
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

21:00-22:00
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

