

【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) 08:00-09:00	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
6(水) 11:00-12:00	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
7(木) 11:00-12:00	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花
13(水) 11:00-12:00	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花
16(土) 08:00-09:00	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
19(火) 12:30-13:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
20(水) 12:30-13:30	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

【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
10(日) 12:00-13:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック〜後屈編〜	👑 矢後恵莉佳
23(土) 09:30-11:00	3	【¥3000】Aparigraha 〜心を満たすヨガ〜	👑 村上里菜

<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 ◆ ... 羅蘭キックボクシング ▽ ... ポイジー 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愛護いただけません。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



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用

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

