







【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
2(火) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
13(土) 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
15(月) 09:30-10:30	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花
16(火) 09:30-10:30	2.5	モーニングフローヨガ	横田佳代子
16(火) 19:30-20:30	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花
20(土) 18:30-19:30	2	瞑想するための身体づくりヨガ	中村優花
28(日) 12:30-13:30	2	瞑想するための身体づくりヨガ	中村優花
28(日) 18:30-19:30	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花
29(月) 19:30-20:30	1.5	【常温】私をゆるめる陰ヨガ	中村優花

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 毎週キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイナビ</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---

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](http://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

