

【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) 20:00-21:00	2	あぐら美人ピラティス～股関節からはじめるやさしい姿勢ケア～	矢口敦美
6(土) 13:30-14:30	2	あぐら美人ピラティス～股関節からはじめるやさしい姿勢ケア～	矢口敦美
9(火) 10:30-11:30	2	あぐら美人ピラティス～股関節からはじめるやさしい姿勢ケア～	矢口敦美
12(金) 17:00-18:00	2.5	姿勢美人ヨガ	増子もえ
19(金) 17:30-18:30	2.5	ピラビギナーリトリート	相澤七稀
21(日) 13:30-14:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	相澤七稀
24(水) 12:00-13:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	中村有希
28(日) 15:30-17:00	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	中村有希

【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
13(土) 14:30-16:00	3	【¥3000】アライメントヨガ～効果的なダウンドックを体感～	👑 中畑美希
14(日) 13:00-14:30	3	【¥2400】太陽礼拝のステップ～視線のミニマリズム～	👑 杉浦博敬
20(土) 16:10-17:25	4.5	【有料】(21周年ライブ配信)Basic Flow from Malaysia	中村有希
20(土) 17:45-19:00	3	【有料】(21周年ライブ配信)Classical Hatha Yoga from India	中村有希
22(月) 15:30-17:00	3	【¥3000】アライメント調整ヨガ～骨盤～	👑 内藤秀子

<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 ◆ ... 音響キックボクシング ▽ ... 飛び込み 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

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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