

【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
22(金) 17:00-18:00	2	お悩み解消リトリート～長年の悩み、これにて完結。～	飯川涼太郎
24(日) 14:00-15:00	2.5	心地よく動くフローヨガ～呼吸と体を解放する～	👑 松本祐司

【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
4(月) 10:30-12:00	4	【¥3000】アライメントヨガ～逆転ポーズを段階的にトライ～	👑 中畑美希
9(土) 10:30-12:00	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里
9(土) 12:20-13:30	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里
10(日) 12:00-13:10	3	【¥2000】風ヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
10(日) 13:30-15:00	3	【¥3000】Aparigraha ～心を満たすヨガ～	👑 村上里菜
24(日) 15:30-16:30	2	【¥2500】背骨整体ヨガ 背骨から整える姿勢と呼吸	👑 松本祐司

<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 ◆ … 展開キックボクシング ▽ … ボイナビ 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愛顧いただけません。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