

【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
3(金) 08:30-09:30	2.5	下半身強化	金子望愛
3(金) 13:30-14:30	3	夏に向けてメリハリボディ	金子望愛
7(火) 17:30-18:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
25(土) 16:30-17:30	1.5	【常温】夏の養生アーユルヴェティックヨガ	👑 白川聡美

【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
12(日) 14:30-16:00	2.5	【¥3000】Coremake pirathis × Yoga	👑 須賀優香
18(土) 09:30-11:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
18(土) 11:20-12:30	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 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 ◆ ... 帰国キックボクシング ▽ ... 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 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