









【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(日) 19:00-20:00	2.5	これであなたもアーサナマスター!!	木村朱里

【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
8(日) 10:00-12:00	3	【¥4000】余白を感じるヨガ(12名限定)	👑 村上里菜
8(日) 12:30-13:40	3	【¥2000】嵐のヨガ~瞑想を深める~	👑 村上里菜
10(火) 10:00-11:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
19(木) 18:00-21:30	5	【¥9000】象神の間のYOGA~TRAVEL~	👑 杉浦博敬

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 縄跳キックボクシング
- ▽ ... ホイナビ
- ... 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)

【注意事項】

●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。

10分 ... 10分講座

10分

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座

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