

【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
13(土) 13:00-14:00	3	【常温】肩甲骨リセットヨガ	河邊芽依
16(火) 21:00-22:00	3	【常温】肩甲骨リセットヨガ	河邊芽依

【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
14(日) 15:00-16:30	2	【¥3500】アライメント解説〜後屈スーっと変える	👑 林舞衣子
24(水) 19:30-20:40	3	【¥1500】前屈がラクになる股関節フロー・カラダが硬くてもOK	👑 豊永麻子
24(水) 21:00-22:10	3.5	【¥2500】初めてでもOK! アームバランスを磨く	👑 豊永麻子
27(土) 14:00-15:30	2	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

<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 ◆ ... 種痘キックボクシング ▽ ... 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。
--	---	---

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

10分

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

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