







【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
9(土) 14:00-15:00	4.5	股関節を育てるヨガ	月森有美
17(日) 12:30-13:30	2	めぐるカラダ、ほどけるお尻ともも裏	月森有美
30(土) 10:30-11:30	2	寺ヨガ×写経体験	月森有美
30(土) 12:30-13:30	2	寺ヨガ×写経体験	月森有美

【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
5(火) 11:00-12:30	3.5	【¥2400】slow vinyasa〜心身の安定を養うグラウディングヨガ〜	👑 海野麻雪

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 産前キックボクシング</li> <li>▽ ... ホイナビ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18:30-19:30  
レッスン前  
10分講座  
レッスン名  
インストラクター名

21:00-22:00  
レッスン後  
10分講座  
レッスン名  
インストラクター名



【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

