

【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
11(月) 09:00-10:00	2	【長与店限定】Thanks ヨガ～長与から愛を込めて～	石田桃子
11(月) 10:30-11:30	2	【長与店限定】Thanks ヨガ～長与から愛を込めて～	浦川知子
11(月) 12:00-13:00	2	【長与店限定】Thanks ヨガ～長与から愛を込めて～	石田桃子
11(月) 18:00-19:00	2	【長与店限定】Thanks ヨガ～長与から愛を込めて～	馬場恵梨
11(月) 19:30-20:30	2	【長与店限定】Thanks ヨガ～長与から愛を込めて～	馬場恵梨
11(月) 21:00-22:00	2	【長与店限定】Thanks ヨガ～長与から愛を込めて～	馬場恵梨
23(土) 18:00-19:00	2.5	ヨガの基本徹底解説	浦川知子
26(火) 12:00-13:00	2	ココロとカラダに寄り添う～月礼拝deフェムケア～	浦川知子
29(金) 09:00-10:00	2.5	ヨガの基本徹底解説	浦川知子

【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) 08:30-09:40	2	【¥2500】身体が硬い方向け]股関節柔軟性UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也
5(火) 10:00-11:30	3	【¥3000】一瞬腰筋一柔軟性&筋力UPのマル秘メソッド	👑 日高諒也
19(火) 10:30-12:00	3	【¥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	👑 内藤秀子

<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 ◆ ... 臨陣キックボクシング ▽ ... ポイナビ 	<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分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分講座



【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