

【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
1(水) 21:00-22:00	2.5	腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨
4(土) 10:00-11:00	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
7(火) 13:30-14:30	2	快適に座るためのヨガ	石田桃子
8(水) 19:30-20:30	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
13(月) 09:00-10:00	2.5	腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨
13(月) 15:00-16:00	2	快適に座るためのヨガ	石田桃子
16(木) 19:30-20:30	2	快適に座るためのヨガ	石田桃子
22(水) 18:00-19:00	2.5	腰まわりスッキリヨガ	馬場恵梨

【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
19(日) 16:30-17:40	2	【¥3500】理学療法メソッド！不調改善シリーズ【反り腰・腰痛】	👑 青木珠夢
19(日) 18:00-19:00	2.5	【¥3000】【14名限定】話題のバンドで美姿勢×引き締め！くびれ	👑 青木珠夢

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 編織キックボクシング ▽ ... ポイナビ 18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。
--	---	---



【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