

※2025年11月26日02:05 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスンの日時	強度	レッスンの名	担当インストラクター
10(月)	21:00-22:00	2セルフケアヨガ	石岡綾乃
14(金)	10:00-11:00	21dayリトリート早川流 快適なカラダの作り方スペシャルver	早川南実
16(日)	09:30-10:30	4【常温】アクティブヴィンヤサフローヨガ	西館志織
18(火)	18:00-19:00	4新しい自分を見つけよう！ヴィンヤサミトラアーサナ	早川南実
19(水)	19:30-20:30	3FLOW BEAT	石岡綾乃
23(日)	09:30-10:30	1.5【ゆるホット】カラダを目覚めさせる太陽礼拝＋ヨガニドラ	西館志織
29(土)	12:30-13:30	2.5MOVE RELAX	吉原文

○ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 睡眠キックボクシング
▽ … ポイナビ

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

● … 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

【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。



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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

