

【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(日) 17:00-18:00	2.5	月礼拝	赤座綾
4(水) 13:30-14:30	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
7(土) 17:00-18:00	2	【リトリート】自分に詳しくなる時間	宇都美由樹
10(火) 18:00-19:00	4	新しい自分を見つけよう！ヴィンシュヴァーミトラアーサナ	早川南実
16(月) 21:00-22:00	2.5	MOVE RELAX	吉原文
23(月) 13:30-14:30	3	FLOW BEAT	石岡綾乃
27(金) 10:00-11:00	2	【リトリート】自分に詳しくなる時間	宇都美由樹
31(火) 09:00-10:00	1.5	【ゆるホット】自分を見つめる陰ヨガ	宇都美由樹

<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。
--	---	---

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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

