

【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) 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
4(土) 11:00-12:00	3	FLOW BEAT	石岡綾乃
5(日) 09:30-10:30	3	呼吸で燃やすヨガ~内側から再構築する60分~	赤座綾
6(月) 09:00-10:00	1.5	早川流 快適なカラダの作り方	早川南実
8(水) 15:00-16:00	4	【常温】アクティブヴィンヤサフローヨガ	西館志織
8(水) 19:30-20:30	3	スローモーション プラナーナヨガ	赤座綾
16(木) 12:00-13:00	2	セルフケアヨガ	石岡綾乃
18(土) 17:00-18:00	3.5	1dayリトリート	杉田美保
20(月) 15:00-16:00	3	FLOW BEAT	石岡綾乃
21(火) 09:00-10:00	2.5	MOVE RELAX	吉原文
26(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
28(火) 21:00-22:00	4	新しい自分を見つけよう！ヴィシュヴァーミトラアーサナ	早川南実

【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) 09:30-11:00	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
19(日) 11:20-12:30	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子

○ ... 常温レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 編みキックボクシング
▽ ... ホイナビ
18:30 ... 10分講座

● ... 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)

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

【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