







【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
9(土) 15:30-16:30	3	FLOW BEAT	石岡綾乃
14(木) 18:00-19:00	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
16(土) 15:30-16:30	2	ひらけ鎖骨ヨガ～巻き肩・猫背改善～	宇都美由樹
19(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
24(日) 17:00-18:00	3.5	1dayリトリート	武井真由美

○ ... 常連レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<b>【注意事項】</b> ●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。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	
◆ ... 組拳キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
◇ ... ボイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座	10分 ... 10分講座	
レッスン前 10分講座	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名	
レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名	



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

