

【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
13(土) 08:00-09:00	1.5	【ゆるホット】自分を見つめる陰ヨガ	宇都美由樹
18(木) 10:30-11:30	3	FLOW BEAT	石岡綾乃
25(木) 09:00-10:00	2	ひらけ鎖骨ヨガ～巻き肩・猫背改善～	宇都美由樹
27(土) 12:30-13:30	2	セルフケアヨガ	石岡綾乃
29(月) 19:30-20:30	2.5	MOVE RELAX	吉原文

【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
7(日) 11:00-12:30	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
7(日) 12:50-14:00	2	【¥2000】のびのびくびれヨガ70	👑 物江麻衣子
28(日) 15:30-17:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
28(日) 17:20-18:30	1.5	【¥1200】血めぐりほっとヨガ70	👑 物江麻衣子

<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 ◆ ... 羅蘭キックボクシング ▽ ... ポイント 1099 ... 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