

【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(木) 10:00-11:00 | 3 | 効かせるピラティスUpper & BackArms | 遠藤深羽 |
| 18(土) 09:30-10:30 | 2.5 | 心を満たすバクティーヨガ | 村端沙月 |
| 25(土) 09:30-10:30 | 2 | 広がるムドラーヨガ | 村端沙月 |

【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 |
|-------------------|----|-----------------------|------------|
| 11(土) 11:00-12:30 | 3 | 【¥3000】アライメント調整ヨガ～骨盤～ | 👑 内藤秀子 |

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ … 常溫レッスン ★ … マスターレッスン ◇ … スクリーンヨガ ◆ … 随間キックボクシング ▽ … ホイナビ 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。 |
|--|---|---|

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| <p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p> | <p>10分</p> | <p>レッスン後 10分講座</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p> | <p>10分</p> |
|---|------------|---|------------|



【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 |
| | | | | | |