

【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) 13:30-14:30	3	よくばりトリート	石戸理恵
1(日) 15:00-16:00	3	よくばりトリート	石戸理恵
11(水) 10:00-11:00	3.5	代謝UPフローヨガ~Choose for yourself~	👑 今尾碧
14(土) 17:30-18:30	3.5	ピラティス祭り【リトリート】	中山弥沙子
21(土) 14:00-15:00	2	美脚リトリート	水戸遥希
22(日) 17:30-18:30	3.5	ピラティス祭り【リトリート】	森川智央
26(木) 11:00-12:00	2	食リトリート	中山弥沙子

【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
8(日) 16:00-17:30	3	【¥3000】Aparigraha ~心を満たすヨガ~	👑 村上里菜
21(土) 16:00-17:30	3	【¥3000】アライメントヨガ~股関節の土台と安定の強化~	👑 中畑美希

<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 ◆ ... 産前産後キックボクシング ▽ ... ポイジー 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。 ● レッソ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