

【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
18(水) 13:30-14:30	2.5	縮めてねじって腰まわりスッキリヨガ	押川 鈴奈
27(金) 19:30-20:30	3	ココロとカラダのセンターラインを整える	押川 鈴奈

<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 ◆ ... 肩こきつボクシング ▽ ... ポイナビ 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愛護いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
---	---	---

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	10分	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	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