

【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
4(月) 16:30-17:30	2.5	縮めてねじって腰まわりスッキリヨガ	押川鈴奈
13(水) 12:15-13:15	3	きゅっと! ヒップアップヨガ	近藤あさみ
26(火) 18:00-19:00	2.5	縮めてねじって腰まわりスッキリヨガ	押川鈴奈

【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
9(土) 14:00-15:10	3	【¥3000】コアヨガ～バランスポーズのための土作り	👑 板垣劉真衣
9(土) 15:45-17:15	4.5	【¥3500】基礎から学ぶアームバランス	👑 板垣劉真衣
24(日) 13:30-15:00	3	Bhakti Flow Yoga	近藤あさみ

<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 ◆ ... 羅漢キックボクシング ▽ ... 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
レッスン前
10分講座

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

21:00-22:00
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

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