

【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) 09:00-10:00	2	【常温】マントラ太陽礼拝	野々村瑞希
11(土) 15:00-16:00	1	【常温】 いたわりの YIN YOGA	野々村瑞希
17(金) 13:00-14:00	0.5	骨格から体を整える～快適で理想の体を手に入れよう～	野々村瑞希
18(土) 15:00-16:00	1	【常温】 いたわりの YIN YOGA	野々村瑞希
26(日) 15:00-16:00	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
27(月) 10:30-11:30	2	【常温】マントラ太陽礼拝	野々村瑞希

<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。
--	---	---

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