







【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
8(金) 18:30-19:30	2.5	マシンピラティス徹底解説～Upper・Lower～	室岡沙由季

【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
6(水) 15:00-16:30	1.5	【¥2500】凝りほぐれる筋膜リリースヨガ ※テニスボール使用!	👑 須賀優香
9(土) 12:00-13:30	3.5	【¥3000】古典ハタヨガテクニック-股関節-	👑 矢後恵莉佳

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 普通レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 組紐キックボクシング</li> <li>◇ ... ボイナビ</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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