

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
25(土) 18:00-19:00	1.5	【常温】心カラダを休めるヨガニドラー～寝っ転がり瞑想～	室岡沙由季
28(火) 13:30-14:30	3	脱ポッコリお腹解消ヨガ	金子望愛
29(水) 18:00-19:00	1.5	【常温】心カラダを休めるヨガニドラー～寝っ転がり瞑想～	室岡沙由季

<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。
--	---	---

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