

【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
1(水) 10:00-11:00	1.5	まどろみを愉しむフローヨガ	👑 川本亜衣里
1(水) 19:30-20:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
5(日) 06:30-07:30	2.5	【¥11000】RUN with YOGA	伊藤滉章
6(月) 20:30-21:30	4	みぼ流ホディラインシェイブ60分Ver	杉山美保子
8(水) 12:00-13:00	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
9(木) 15:20-16:20	4	浄化のパワーヨガ	伊藤滉章
10(金) 16:00-17:00	4	みぼリズム♪ Strength up	杉山美保子
13(月) 17:30-18:30	3.5	前後開脚のための60分プラクティス	伊藤滉章
13(月) 20:30-21:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
14(火) 09:00-10:00	3	【¥10000】太陽礼拝ポーズ解説3時間	伊藤滉章
15(水) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
17(金) 10:00-11:00	4	骨トレ	田中愛
27(月) 13:00-14:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
27(月) 20:30-21:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
30(木) 18:00-19:00	2.5	Deep Hip Release ~極上のおしりヨガ~	👑 佐藤華蓮

【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
1(水) 11:30-13:00	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里
2(木) 09:30-11:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
4(土) 17:30-19:00	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
16(木) 16:10-17:40	3	【¥3000】ホイール練習会	👑 板垣劉真衣
19(日) 15:30-17:00	2	【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
30(木) 19:30-21:00	5	【¥3000】BORN TO YOG~90min~(常温)	👑 佐藤華蓮

<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 ◆ ... 福庫キックボクシング ▽ ... 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

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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