

【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
5(金) 09:30-10:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
5(金) 18:00-19:00	4	みほ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
8(月) 10:00-11:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
8(月) 17:30-18:30	4	みほリズム♪ Strength up	杉山美保子
10(水) 18:00-19:00	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
10(水) 19:30-20:30	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
12(金) 11:30-12:30	4	骨トレ	田中愛
12(金) 16:00-17:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
13(土) 18:00-19:00	2.5	【有料1day】基礎を固めるPilates Retreat	大里美樹
15(月) 14:30-15:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
15(月) 16:00-17:00	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
19(金) 12:30-13:30	4	みほ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
19(金) 19:30-20:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
20(土) 18:00-19:00	3	【3時間有料】ヨガ×ピラ 満腹コラボリート	伊藤凜章
22(月) 14:30-15:30	4	みほ流ボディラインシェイプ60分Ver	杉山美保子
22(月) 20:30-21:30	2.5	マットピラティス(常温)	杉山美保子
23(火) 18:00-19:00	2.5	【有料1day】基礎を固めるPilates Retreat	大里美樹
24(水) 15:10-16:10	4	Breathnig BEAT	杉山美保子
26(金) 19:20-20:20	4	みほリズム♪ Strength up	杉山美保子
27(土) 10:00-11:00	4	TWIST & DETOX	👑 小園知香
29(月) 11:00-12:00	2.5	Deep Hip Release ~極上のおしりヨガ~	👑 佐藤華蓮
29(月) 17:30-18:30	4	浄化のパワーヨガ	伊藤凜章

【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
14(日) 11:30-13:00	2	【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子
21(日) 09:50-11:20	3	【¥3000】Aparigraha ~心を満たすヨガ~	👑 村上里菜
29(月) 12:30-13:15	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
29(月) 13:45-14:30	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常連レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 帰国キックボクシング ▽ ... 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。 ● レッソ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。
--	---	---



【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

