

【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
6(水) 15:30-16:30	2	疲労回復プログラム☆ ~ヨガ×マットピラティス~	山中春奈
7(木) 21:00-22:00	3	浮き輪肉スッキリヨガ	八本菜々子

【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
24(日) 08:00-09:30	2.5	【¥3000】アサナを深めよう~前屈を深めるヨガ~	👑 窪田真帆
24(日) 10:00-11:00	2	【¥1500】可動域を広げる肩甲骨リリースヨガ	👑 中畑美希

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常週レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 随間キックボクシング ▽ ... 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分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分講座



【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