







【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
13(月) 18:00-19:00	3	浮き輪肉スッキリヨガ	八本葉々子

【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
12(日) 11:00-12:30	3	【¥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	👑 内藤秀子
19(日) 10:00-11:30	2	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

- ... 常連レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 組拳キックボクシング
- ▽ ... ボイナビ
- 10分 ... 10分講座

- ... 体験レッスン予約可能
- △ ... アプリで検索可能
- × ... 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)

【注意事項】

- 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



【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

