

【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(日) 14:00-15:30	3	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬
7(土) 16:30-17:30	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
14(土) 10:30-12:30	4	【¥5000】Core training yoga	👑 内藤秀子
22(日) 12:30-14:00	3.5	【¥2400】slow vinyasa～身体と心を開くオープンハートヨガ～	👑 海野麻雪
22(日) 14:30-15:40	1.5	【¥2000】Yin Yoga～身体と心にスペースをつくる～	👑 海野麻雪

○ ... 普通レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	【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。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	✕ ... 予約不要レッスン	
◆ ... 懸垂キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
◇ ... ボイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座	10分	
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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	10分	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