







【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
3(水) 13:30-14:30	3	ピラティスプラクティス	野浦恵里
3(水) 19:30-20:30	2.5	背骨が喜ぶ！姿勢改善ヨガ	鈴木君子
13(土) 08:00-09:00	2.5	呼吸で深まるアーサナ	堀井彩
15(月) 19:30-20:30	2.5	股関節セルフアジャストメント	中井陽
20(土) 17:30-18:30	2	【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ	堀井彩
30(火) 09:00-10:00	2.5	股関節セルフアジャストメント	中井陽

【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) 09:30-11:30	3	【¥4000】余白を感じるヨガ(15名限定)	👑 村上里菜
25(木) 10:30-12:00	4	【¥3000】柔軟性UP・アシュタンガヨガ ビギナー	👑 豊永麻子
29(月) 18:00-19:30	3	【¥3600】ヒトモデルヨガ(90)	👑 杉浦博敬

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 羅蘭キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイジー</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご愛請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。</li> </ul>
--	---	---

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