







【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
4(土) 16:30-17:30	2	【常温】余韻を楽しむ陰ヨガ	堀井彩
8(水) 15:30-16:30	2.5	股関節セルフアジャストメント	中井陽
11(土) 12:30-13:30	2.5	股関節セルフアジャストメント	中井陽
19(日) 17:30-18:30	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
16(木) 19:00-20:30	3	【¥6000】マシビリティ入門～基礎から体幹トレーニング～	👑 板垣劉真衣
16(木) 21:00-22:10	3	【¥3000】基礎から学ぶチャトラंगा	👑 板垣劉真衣
18(土) 11:00-12:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈

<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>◆ ... 毎週キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイナビ</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。</li> </ul>
--	---	---



【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