

【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(月) 09:00-10:00	2.5	ぼっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
11(月) 19:30-20:30	2.5	ぼっこり下腹解消ヨガ	大塚初音
17(日) 16:30-17:30	2.5	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
21(木) 18:00-19:00	3	マットピラティストータルトレーニング	安川優子
22(金) 18:00-19:00	2	下っ腹、今日でサヨラナ！ヨガ	大前恵美
24(日) 10:30-11:30	3	マットピラティストータルトレーニング	安川優子
27(水) 09:00-10:00	2.5	ゆらぎ期女性のリフレッシュヨガ	安川優子
31(日) 09:00-10:00	2	下っ腹、今日でサヨラナ！ヨガ	大前恵美

【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
17(日) 18:00-19:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
27(水) 19:15-20:45	4	【¥3000】アライメントヨガ～逆転ポーズを段階的にトライ～	👑 中畑美希

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 編織キックボクシング ▽ ... ボイナビ 	<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分

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

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

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