

【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
1(月) 10:30-11:30	2	下っ腹、今日でサヨラナ！ヨガ	大前恵美
13(土) 15:00-16:00	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
14(日) 15:00-16:30	4.5	【¥3500】ふわっと逆さまになるコアフロー	👑 豊永麻子
14(日) 17:00-18:10	3	【¥1500】初めてのアシュタンガヨガ	👑 豊永麻子

<ul style="list-style-type: none"> ○ … 常週レッスン ★ … マスターレッスン ◇ … スクリーンヨガ ◆ … 随間キックボクシング ▽ … ホイナビ 10分 … 10分講座 	<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。
--	---	---

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	レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
----------------	-----------------------------------	----------------	-----------------------------------



【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
					