







【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
5(火) 10:30-11:30	3	1dayリトリート	山崎瑞歩
26(火) 10:30-11:30	3	1dayリトリート	山崎瑞歩

【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
19(火) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	👑 松本祐司
19(火) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	👑 松本祐司
20(水) 18:00-19:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
20(水) 19:30-20:40	3.5	【¥3000】股関節の動きを引き出すヨガ	👑 板垣劉真衣
29(金) 14:00-15:30	2.5	【¥4000】これってあってる?ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 普通レッスン</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