







【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター  
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
22(月) 10:30-11:30	1.5	【¥2400】プランナーヤマと瞑想	👑 杉浦博敬
23(火) 17:00-18:00	2	わくわくチャレンジ!! インストラクター体験会!!	山崎瑞歩
29(月) 10:30-11:30	2	下半身を軽くする リフレッシュフローヨガ	👑 松本祐司

【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  
担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(火) 15:00-16:00	2	【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	👑 松本祐司
16(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
16(火) 17:50-18:50	2	【¥12000】パーソナル整体ヨガ60(1名限定)	👑 松本祐司
29(月) 12:00-13:00	1.5	【¥2400】整体×シンギングボウル   響きのヒーリングヨガ	👑 松本祐司

<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>
--	---	---

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