

【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
28(日) 18:00-19:00	2.5	肩と背中らくらくヨガ	👑 西本真衣美

【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(水) 19:30-20:40	3	【¥3000】Moon Healing Yoga ~balance~	👑 板垣劉真衣
21(日) 16:30-18:00	3.5	【¥2400】slow vinyasa~心身の安定を養うグラウディングヨガ~	👑 海野麻雪

- ... 普通レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 組拳キックボクシング
- ◇ ... ボイナビ
- 10分 ... 10分講座

- ... 体験レッスン予約可能
- △ ... アロハ使用レッスン
- X ... 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)

【注意事項】

- 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。

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分講座



【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

