

【SP:特別レッスン】
LAVA シティタワー武蔵小杉店 👑=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(木) 12:30-13:30	2.5	月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
5(木) 19:30-20:30	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
6(金) 18:00-19:00	1	【常温】ヨガニドラー〜まどろみの空間〜	千葉実瑞保
15(日) 17:00-18:00	2.5	Deep Hip Release ~極上のおしりヨガ~	👑 佐藤華蓮
21(土) 14:30-15:30	3.5	【常温】股関節モビリティヨガ	日高諒也
28(土) 19:00-20:00	1	【常温】ヨガニドラー〜まどろみの空間〜	千葉実瑞保

LAVA 武蔵小杉 Kosugi 3rd Avenue店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
8(日) 16:00-17:00	2.5	ストレートネックレス！デコルテ美人ヨガ(ゆるホット)	坂本萌子
10(火) 09:00-10:00	3	股関節モビリティヨガ	日高諒也
17(火) 09:00-10:00	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
23(月) 19:00-20:00	2.5	ストレートネックレス！デコルテ美人ヨガ(ゆるホット)	坂本萌子
25(水) 09:00-10:00	3	もも裏引き締めヨガ	佐藤みのり
26(木) 10:30-11:30	2.5	心身緩まるクラゲヨガ	佐藤みのり

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA シティタワー武蔵小杉店 👑=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(木) 10:30-12:00	3	心が根付くヨガ	👑 村上里菜
15(日) 15:00-16:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスマスサウンド90	👑 物江麻衣子

<ul style="list-style-type: none"> ● ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 産前キックボクシング ◇ ... ポイナビ 	<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愛顧いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
---	---	---

10分 ... 10分講座

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

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分 ... 10分講座

LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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