

【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
11(木) 09:00-10:00	2	股関節&メンテナンス	👑 加藤恵子
12(金) 15:00-16:00	2	股関節&メンテナンス	👑 加藤恵子
24(水) 15:00-16:00	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	藤田百音
26(金) 12:00-13:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	藤田百音
27(土) 14:30-15:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	熊谷花音
28(日) 08:30-09:30	3	【年末企画】みんなで太陽礼拝54回	深田実来
28(日) 16:00-17:30	4	【年末企画】みんなで太陽礼拝108回	布施実咲

【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
20(土) 16:10-17:25	4.5	【有料】《21周年ライブ配信》Basic Flow from Malaysia	👑 加藤恵子
20(土) 17:45-19:00	3	【有料】《21周年ライブ配信》Classical Hatha Yoga from India	👑 加藤恵子

<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 ◆ ... 羅蘭キックボクシング ▽ ... ポイジー 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。
--	---	---

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

LAVA会員様専用

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

