

【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(水) 19:30-20:30	2	アライメント×リストラティブヨガ	三宅めぐみ
13(金) 09:00-10:00	2.5	ピラティスの基礎固め	三宅めぐみ
13(金) 13:00-14:00	2	アライメント×リストラティブヨガ	三宅めぐみ
14(土) 10:30-11:30	5	故郷への旅	嵐優子
14(土) 19:30-20:30	2.5	ピラティスの基礎固め	三宅めぐみ
20(金) 19:00-20:00	3.5	Burning Retreat	若井衣有
21(土) 16:30-17:30	4	体幹ヒートアップ	嵐優子
22(日) 12:00-13:00	4.5	心[Lotus]咲かせよう〜呼吸と共に〜	嵐優子
22(日) 19:30-20:30	3.5	Burning Retreat	若井衣有
23(月) 19:30-20:30	2	アライメント×リストラティブヨガ	三宅めぐみ
27(金) 09:00-10:00	4	ファンシェイプミックス	表珠旦
27(金) 10:00-11:00	3	マシンピラティスセミパーソナルレッスン	奥谷紅葉

【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
15(日) 11:00-12:30	2.5	【¥4000】これってあってる?ヨガの基本的ポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリューヨガ ◆ ... 関節キックボクシング ▽ ... 飛イタビ 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



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
					