







【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 |
|------------------|----|--------------------|------------|
| 6(水) 08:30-09:30 | 2  | 五大元素【地】～大地の豊かさを知る～ | 新村詩        |

【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 |
|------------------|----|-------------------------------|------------|
| 3(日) 14:30-16:00 | 4  | 股関節しなやかFlow Yoga ～可能性を開く90WS～ | 小畑美紗樹      |

|                  |                                   |   |     |
|------------------|-----------------------------------|---|-----|
| ○ ... 常温レッスン     | ● ... 体験レッスン予約可能                  | <b>【注意事項】</b><br>●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。<br>●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。 |     |
| ★ ... マスターレッスン   | △ ... アロマ使用レッスン                   |   |     |
| ◇ ... スクリーンヨガ    | × ... 予約不要レッスン                    |   |     |
| ◆ ... 困難キックボクシング | SP ... 特別レッスン                     |   |     |
| マ ... ポイジー       | WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)       |   |     |
| 10分 ... 10分講座    | 10分                               |   |     |
| レッスン前<br>10分講座   | 18:30-19:30<br>レッスン名<br>インストラクター名 | 21:00-22:00<br>レッスン名<br>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<br>予約ページ | オンラインストア<br>Lapre | オンラインヨガ<br>UCHIYOGA+ | LINE<br>公式アカウント | Instagram | Twitter |
|                    |                   |                      |                 |           |         |