

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター
👑=担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
6(月) 18:00-19:00	2	五大元素【地】~大地の豊かさを知る~	新村詩
11(土) 18:00-19:00	3	五大元素【水】~水の流れに身を任せて~	新村詩
26(日) 08:00-09:00	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
👑=担当インストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
14(火) 19:00-20:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
14(火) 21:00-22:10	3	【¥3000】コアヨガ~バランスポーズのための土台作り	👑 板垣劉真衣
15(水) 10:30-12:00	4	股関節しなやかFlow Yoga ~可能性を開く90WS~	小畑美紗樹
18(土) 09:30-10:40	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	👑 林舞衣子

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 普通レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 毎週キックボクシング ▽ ... ポイナビ 10分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 体験レッスン予約可能 △ ... アロママッサージレッスン × ... 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。
--	--	---

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



【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

