

【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
1(日) 15:30-16:30	2	【常温】ホイルヨガ 初級編	桐田真衣
5(木) 09:00-10:00	1.5	呼吸で心をととのえるヨガ	溝上幸穂
8(日) 12:30-13:30	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
9(月) 16:30-17:30	1.5	呼吸で心をととのえるヨガ	溝上幸穂
20(金) 14:00-15:00	4	¥10,000【1DAYリトリート】シヴァ・パワーフロー・ヨガ	園田友記
20(金) 19:00-20:00	4	¥10,000【1DAYリトリート】シヴァ・パワーフロー・ヨガ	園田友記
25(水) 16:30-17:30	2	【常温】ホイルヨガ 初級編	桐田真衣
27(金) 19:00-20:00	4	¥10,000【1DAYリトリート】シヴァ・パワーフロー・ヨガ	園田友記
30(月) 18:00-19:00	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣

○ ... 常温レッスン
 ★ ... 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

● ... 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)

【注意事項】

- 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
レッスン前
10分講座
10分
21:00-22:00
レッスン後
10分講座
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