

【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(金) 10:00-11:00	3	(3時間 12000円)Back&Arms Hip&Legs解説リトリート	山本愛実
1(金) 18:00-19:00	3	(3時間 12000円)Back&Arms Hip&Legs解説リトリート	山本愛実
2(土) 16:50-17:50	4	シヴァ・パワーフロー・ヨガ ~破壊と再生の神~	園田友記
3(日) 14:00-15:00	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
16(土) 14:00-15:00	1.5	呼吸で心をととのえるヨガ	溝上幸穂
18(月) 14:40-15:40	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
27(水) 10:30-11:30	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
28(木) 19:20-20:20	4	シヴァ・パワーフロー・ヨガ ~破壊と再生の神~	園田友記
31(日) 18:20-19:20	2	【常温】ホイルヨガ 初級編	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
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

