

【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(土) 11:00-12:00	4	シヴァ・パワーフロー:ヨガ ~破壊と再生の神~	👑 園田友記
14(日) 15:30-16:30	4	シヴァ・パワーフロー:ヨガ ~破壊と再生の神~	👑 園田友記
23(火) 11:50-12:50	1.5	呼吸で心をととのえるヨガ	溝上幸穂

【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
20(土) 14:00-15:10	3	【¥3000】基礎から学ぶチャトランガ	👑 板垣劉真衣
20(土) 15:30-16:30	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 産前キックボクシング ▽ ... ホイナビ 	<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。 ● レッソ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。
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>10分 ... 10分講座</p> <p>レッスン前 10分講座</p> <p>18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名</p>	<p>10分</p> <p>21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名</p> <p>10分</p>
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------



【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

