







【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
2(木) 17:50-18:50	4	シヴァ・パワーフロー・ヨガ ~破壊と再生の神~	園田友記
4(土) 11:00-12:00	2	反り腰改善ヨガ	桐田真衣
11(土) 08:00-09:00	4	シヴァ・パワーフロー・ヨガ ~破壊と再生の神~	園田友記

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常溫レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 産前キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイナビ</li> <li>10分 ... 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ... 体験レッスン予約可能</li> <li>△ ... アロマ使用レッスン</li> <li>× ... 予約不要レッスン</li> <li>SP ... 特別レッスン</li> <li>WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
--	---	---

  

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	10分	レッスン後 10分講座	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](http://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