







【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
3(水) 10:30-12:00	2.5	【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	👑 物江麻衣子
3(水) 12:30-13:40	2	【¥2000】進化した陰ヨガ70	👑 物江麻衣子

<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>● レッソンの開始時間を過ぎてしまった場合はご愛護いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。</li> </ul>
--	---	---

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分講座



【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