

【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
11(水)	12:45-13:45	2.5 呼吸に余白をつくるヨガ	佐藤美羽
12(木)	21:00-22:00	2.5 呼吸に余白をつくるヨガ	佐藤美羽
21(土)	09:00-10:00	2.5 呼吸に余白をつくるヨガ	佐藤美羽
23(月)	14:15-15:15	2.5 姿勢改善くびれヨガ	大木珠菜
24(火)	09:30-10:30	2.5 姿勢改善くびれヨガ	大木珠菜
27(金)	19:00-20:00	2.5 心とカラダに余白をつくる1DAY RETREAT	佐藤美羽

【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
14(土)	16:00-17:30	2.5 【¥4000】これってあってる?ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香
21(土)	17:00-18:30	2.5 【¥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	👑 物江麻衣子

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常溫レッスン ★ ... マスターレッスン ◇ ... スクリーンヨガ ◆ ... 期間キックボクシング ▽ ... ポイナビ 🕒 ... 10分講座 	<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。 ●レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご愛顧いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。
--	---	---



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用

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

