







【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
7(木) 11:00-12:00	2.5	ちっち基礎ピラ	中原千恵
7(木) 18:00-19:00	2.5	ちっち基礎ピラ	中原千恵

【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
4(月) 12:30-14:00	2	【¥3000】【股関節硬い方向け】前屈を知り、深めるメソッド	👑 日高諒也
22(金) 16:00-17:10	2.5	【¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	👑 松本祐司
22(金) 17:30-18:40	1.5	【¥2500】首・肩解放 整体ヨガ ~首・肩周りの歪み改善へ~	👑 松本祐司

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... 常温レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 産前産後ヨガ</li> <li>▽ ... ポイナビ</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>
---	---	---

10分 ... 10分講座

レッスン前  
10分講座

10分

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



【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