





















強度	レッスン名	時間
4.5	▽BRO2LATIN [ボイナビ]BRO2_LATIN(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HARD [ボイナビ]BRO3_HARD(サンドバッグ)	30分
5	▽BRO3HOUSE [ボイナビ]BRO3_HOUSE(サンドバッグ)	30分

【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
4(月) 18:30-19:30	1	心身を癒す瞑想	菅原明日美
17(日) 18:30-19:30	3	下腹スッキリヨガ	永瀬ゆきの
20(水) 20:00-21:00	1	心身を癒す瞑想	菅原明日美
22(金) 09:00-10:00	3	下腹スッキリヨガ	永瀬ゆきの
25(月) 19:00-20:00	3	下腹スッキリヨガ	永瀬ゆきの
26(火) 10:00-11:00	2.5	待ったリトリート	菅原明日美
26(火) 10:00-11:00	4	BODY POWER UP DAY	藤井麻結
26(火) 17:45-18:45	2.5	待ったリトリート	菅原明日美
26(火) 18:30-19:30	4	BODY POWER UP DAY	藤井麻結

【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
23(土) 14:30-16:00	3	グラウンディングの為に進化した陰ヨガ	菅原明日美

○ ... 常連レッスン	● ... 体験レッスン予約可能	<b>【注意事項】</b> ●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。
★ ... マスターレッスン	△ ... アロマ使用レッスン	
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン	
◆ ... 高難キックボクシング	SP ... 特別レッスン	
▽ ... ボイナビ	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 ... 10分講座	10分 ... 10分講座	
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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	レッスン後 10分講座	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
					