

【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) 13:40-14:40	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈
13(水) 19:10-20:10	3	体幹UPメリハリボディヨガ	金里莉奈
25(月) 14:30-15:30	1.5	旧マスター ～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド	金里莉奈
27(水) 12:20-13:20	2	疲れを癒す～マインドリセットヨガ～	金里莉奈

【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
8(金) 16:00-17:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
15(金) 10:40-11:50	3	【¥1500】初めてのアシュタンガヨガ	👑 豊永麻子
15(金) 12:20-13:50	3.5	【¥2500】憧れの!しなやかブリッジへの道	👑 豊永麻子
16(土) 09:30-11:00	2.5	【¥4000】これってあつてる?ヨガの基本のポーズで変化を体感★	👑 文蔵彩香

<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。
--	---	---

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

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

