







【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(土) 17:00-18:00  | 3  | 太もものたるみ撃退ヨガ           | 岡田理瑚       |
| 20(金) 18:30-19:30 | 3  | 太もものたるみ撃退ヨガ           | 岡田理瑚       |
| 27(金) 15:00-16:00 | 2  | YOGA & COFFEE RETREAT | 中村穂乃香      |
| 27(金) 16:00-17:00 | 2  | YOGA & COFFEE RETREAT | 中村穂乃香      |
| 27(金) 18:00-19:00 | 2  | YOGA & COFFEE RETREAT | 中村穂乃香      |
| 28(土) 14:00-15:00 | 3  | 太もものたるみ撃退ヨガ           | 岡田理瑚       |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常週レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>◇ … スクリーンヨガ</li> <li>◆ … 随園キックボクシング</li> <li>▽ … ホイナビ</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> |
|--|---|---|

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

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

