

【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
12(金) 09:30-13:00	2	【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
12(金) 17:00-20:30	2	【¥20000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
16(火) 18:00-19:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
16(火) 19:30-20:40	3	【¥3000】コアヨガ～バランスポーズのための土台作り	👑 板垣劉真衣
21(日) 10:30-12:00	3	【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	👑 海野麻雪
21(日) 14:00-15:30	3	内側からバランスを安定させるヨガ～バンダの意識～	👑 西本真衣美

<ul style="list-style-type: none"> ○ … 常温レッスン ★ … マスターレッスン ◇ … スクリーンヨガ ◆ … 離間キックボクシング ▽ … ボイナビ 10分 … 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。 ● レッソ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。
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

