







【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) 12:30-13:30	3	mindfulness healing ~動~	松宮真子
14(土) 19:30-20:30	1.5	ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
16(月) 10:45-11:45	3.5	Beautiful Waist Line Yoga	小山くるみ
17(火) 17:30-18:30	2	わたしに贈る月礼拝	松宮真子
20(金) 18:30-19:30	2.5	meditation yogaリトリート	鈴木望未
21(土) 11:30-12:30	1.5	ゆるゆるほぐすあぐら快適ヨガ	鈴木望未
27(金) 09:00-10:00	1	リストラティブヨガ 1Dayリトリート	星野真季
27(金) 09:00-10:00	2	セミパーソナルピラティスリトリート	鈴木望未
27(金) 18:30-19:30	2	セミパーソナルピラティスリトリート	鈴木望未
28(土) 19:30-20:30	2	【常温】自分と繋がる瞑想ヨガ	星野真季

【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
24(火) 14:30-16:00	1	ゆだねて ほどく リストラティブヨガ	星野真季

<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>◆ ... 離間キックボクシング</li> <li>▽ ... ポイナビ</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。</li> </ul>
--	---	---



**LAVA**  
HOT YOGA STUDIO

【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
					