







【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
5(日) 08:00-09:00	2	わたしに贈る月礼拝	松宮真子
7(火) 12:00-13:00	3	mindfulness healing ~動~	松宮真子
10(金) 13:30-14:30	1	リストラティブヨガ 1Dayリトリート	星野真季
10(金) 18:30-19:30	1	リストラティブヨガ 1Dayリトリート	星野真季
24(金) 09:00-10:00	3	鳩のポーズ マニアックポーズ解説	星野真季
24(金) 18:30-19:30	3	鳩のポーズ マニアックポーズ解説	星野真季
27(月) 17:30-18:30	3	mindfulness healing ~動~	松宮真子

【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
20(月) 14:45-16:15	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>○ ... 常溫レッスン</li> <li>★ ... マスターレッスン</li> <li>◇ ... スクリーンヨガ</li> <li>◆ ... 扉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>
--	---	---

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