

【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
11(日) 18:00-19:00	2	疲れを癒すマインドリセットヨガ	金里莉奈
16(金) 17:40-18:40	3	体幹upメリハリボディヨガ	金里莉奈
26(月) 17:30-18:30	1.5	【常温】柔軟性を高めるマル秘ソッド～前屈～	金里莉奈

<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 ◆ ... 産前産後キックボクシング ▽ ... ポイナビ 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。
--	---	---

レッスン前 10分講座 18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分	レッスン後 10分講座 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

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