

# DAY 1

# 2020.3.21 SAT SCHEDULE

	6F THEATER	4F SQUARE	4F CAFE	4F PARK	1F PLAZA	6F PERSONAL
10:00						
10:30			10:15 DOOR OPEN			パーソナルヨガ30 心とカラダのバランス診断
11:00						
11:30			11:00~11:45 ♥2 【Baby Bjorn x ベビーカレンダー x LAVAコラボ企画】 ハビママヨガ 樋渡 香保 ※2 ※5			
12:00	12:00 DOOR OPEN				12:00 DOOR OPEN	
12:30					OP Performance 12:15-12:30	
13:00						
13:30	13:00~14:00 ♥5 BORN TO YOG 天川 美知子	13:00~14:00 ♥3.5 ~LAVA15周年記念~ 限定復活! 創業当初のレギュラー60分ver 村田 百佳	13:00~14:00 ♥1 あにのヨガ漫談 ~自分とつながるヨガ知識~ 志賀 さゆり ※1 ※3	13:00~14:00 ♥2.5 Clear Yoga ~自然とつながる時間~ 鈴木 真鏡	13:00~13:45 ♥2 【パラスリートも参戦!】 エビバリヨガ! x パラススポーツ体験 須山 亜里沙 ※2	13:00~13:30 加藤 広大 13:00~13:50 宮坂 博
14:00					Performance 14:00-14:15	13:40~14:10 加藤 広大
14:30	14:30~15:30 ♥3 デンセグリディー・ヨガ® ~Believe your Imagination~ 藤田 麗	14:30~15:30 ♥2 All Day Yoga ~自然とともに~ 大橋 美和	14:30~15:30 ♥3 Peaceful mind yoga ~内なる声に耳を傾ける~ 島田 絵理子	14:30~15:30 ♥3 【Beyond2020マイベストプログラム】ハトのポーズへの道SPECIAL~つながる幸せ、広がる笑顔~ 弦間 友梨	14:30~15:15 ♥2 【HITOWAキッズライフ x LAVA】 英語で遊んで楽しい 親子ヨガ 樋渡 香保 ※2 ※6	14:20~14:50 加藤 広大
15:00						14:00~14:50 宮坂 博
15:30					Performance 15:40-15:55	15:00~15:30 梶山 澄香 15:00~15:50 宮坂 博
16:00	16:00~17:00 ♥5 BurnesStyle特別クラス シャドーキックボクシング Rock Out! HIRO / HIROAKI	16:00~17:00 ♥2 ストレスセラピーヨガ 岸 貴子	16:00~17:00 ♥3 fun wave flow yoga ~呼吸の波と心地良い調和~ 村田 百佳	16:00~17:00 ♥4 One Leg Yoga ~自立と共生~ 天川 美知子		15:40~16:10 梶山 澄香
16:30						16:00~16:50 宮坂 博
17:00						16:20~16:50 梶山 澄香
17:30						17:00~17:30 梶山 澄香 17:00~17:50 庄司 真理子
18:00	17:30~18:30 ♥3 インサイドフロー 城所 恵美	17:30~18:30 ♥2 愛の言葉ヨガ ~自分と向き合い、いたわる時間~ 藤田 麗	17:30~18:30 ♥2 100%フル活用! マインドフルネス太陽礼拝 山下 真由実			17:40~18:10 北村 茜
18:30						18:00~18:50 庄司 真理子
19:00						18:20~18:50 北村 茜
19:30	19:00~20:00 ♥4 「本気で痩せたい」を叶えるヨガ 加藤広大	19:00~20:00 ♥2 息還るヨガ ~呼吸の音とリズムのヒーリング~ 弦間 友梨	19:00~20:00 ♥2 母なる大地に捧げるヨガ ~クリスタルボウルサウンド~ 横手 敦子			19:00~19:30 北村 茜 19:00~19:50 庄司 真理子
20:00						19:40~20:10 北村 茜
20:30						20:00~20:50 庄司 真理子
21:00	20:30~21:30 ♥3 SPECIAL YOGA NIGHT 城所 恵美					
21:30						

※雨天の場合、クラスの開催は中止となります。詳細はQ&Aをご確認ください。

♥ = 運動量 ※1 ランチプレート付き。ランチ代1,500円(税別)は当日頂戴いたします。 ※2 参加無料クラス ※3 座学 ※4 トークショーあり ※5 お子様の対象年齢0-2歳 ※6 お子様の対象年齢3-5歳

# DAY 2

# 2020.3.22 SUN SCHEDULE

	6F THEATER	4F SQUARE	4F CAFE	4F PARK	1F PLAZA	6F PERSONAL		
10:00							10:00	
10:30				10:00 DOOR OPEN			10:30	
11:00					OP Performance 10:40-10:55		11:00	
11:30	11:00~12:00 ♥3 Surfing Yoga ～波と呼吸で目覚める私～ 戸谷美穂	11:00~12:00 ♥4 カラダと心の軸を知るインナーバランスヨガ 福井 佑希宏	11:00~12:00 ♥2 ヨガトレワーク ～確実にヨガのポーズ力が上がるRINAメソッド～ 小妻 理奈	11:00~12:00 ♥3.5 ～LAVA15周年記念～ 限定復活! 創業当初のレギュラー60分ver 小橋 玲子		11:00~11:30 加藤 広大	11:00~11:50 宮坂 博	11:30
12:00						11:40~12:10 加藤 広大		12:00
12:30						12:20~12:50 加藤 広大	12:00~12:50 宮坂 博	12:30
13:00	12:30~13:30 ♥3 心が躍るハビネスヨガ 竹村 真紀	12:30~13:30 ♥3 ～YOGA DELIGHT限定開催! LAVAで人気の ジョイフルヨガ新シリーズ～ シヴァ神に捧げるヨガ 植木 清佳	12:30~13:30 ♥1 アユルヴェーダ的 幸せになる食べ方のコツを知ろう 横田 佳代子 ※1 ※3	12:30~13:30 ♥3 後屈ポーズの準備と実践 ～胸を開いてカラダも心も前向きに～ 小川 明香	12:30~13:15 ♥2 【パラアスリートも参戦!】 エビバリオカ! × バラスポーズ体験 福井 佑希宏 ※2	13:00~13:30 武田 実華	13:00~13:50 宮坂 博	13:00
13:30					Performance 13:35~13:50			13:30
14:00						13:40~14:10 武田 実華		14:00
14:30	14:00~15:00 ♥2 My Choice Yoga ～解放感溢れる心とカラダのリフレッシュ～ 木村 仁美	14:00~15:00 ♥3 ハートを癒やすヨガ ～もっと自分を好きになる～ 木佐貫 舞	14:00~15:00 ♥4 アシュタンガヨガを楽しもう! ～呼吸と心身のつながり～ 東上 久美	14:00~15:00 ♥3 oneYOGA ～自分とつながり、世界とつながる陰陽ヨガ～ 小妻 理奈	14:30~15:15 ♥2 【Beyond2020マイベストプログラム】ハートのポ ーズへの道TRIAL～みんなで楽しくハトになるう～ 植木 清佳 ※2	14:20~14:50 武田 実華	14:00~14:50 宮坂 博	14:30
15:00						15:00~15:30 武田 実華	15:00~15:50 庄司 真理子	15:00
15:30					Performance 15:30~15:45			15:30
16:00	15:30~16:30 ♥5 BurnesStyle特別クラス シャドーキックボクシング Rock Out! HIRO / HIROAKI	15:30~16:30 ♥3 世界のエリートが実践! メディテーションヨガ 山下 真由実	15:30~16:30 ♥2 【雑誌veggy×LAVA】 スペシャルトークショー&ヨガクラス 横田 佳代子 ※4	15:30~16:30 ♥2 ほっこりyoga。 ～笑顔でつながる～ 竹村 真紀		15:40~16:10 北村 茜		16:00
16:30						16:20~16:50 北村 茜	16:00~16:50 庄司 真理子	16:30
17:00						17:00~17:30 北村 茜		17:00
17:30	17:00~18:00 ♥4 Power of Spirit 志賀 さゆり	17:00~18:00 ♥2 【参加特典付き! POLA × LAVA】 キレイを磨くサスティナブル美容クラス 小川 明香 ※5	17:00~18:00 ♥4 Open Heart FlowYoga 青木 湖奈美			17:40~18:10 北村 茜	17:00~17:50 庄司 真理子	17:30
18:00								18:00
18:30							18:00~18:50 庄司 真理子	18:30
19:00	18:30~19:30 ♥3 DELIGHT YOGA 福井 佑希宏							19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

※雨天の場合、クラスの開催は中止となります。詳細はQ&Aをご確認ください。

♥ = 運動量 ※1 ランチプレート付き。ランチ代1,500円(税別)は当日頂戴いたします。 ※2 参加無料クラス ※3 座学 ※4 トークショーあり ※5 メーカーアップショーあり