

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 銀座本店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 銀座グラッセ店(全スタジオ:男女共用)※相互利用店舗

※2025年07月31日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

13日(日)				14日(月)				15日(火)				16日(水)					
銀座本		銀座クラッセ		銀座本		銀座クラッセ		銀座本		銀座クラッセ		銀座本		銀座クラッセ			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Sスタジオ		
08:00-09:00 AJ PW初級 安井			●07:00-08:00 AJお腹 山川					●07:00-08:00 ヨガヒキナー 安井									
●08:30-09:20 ◎ピラUpper+ 大西	10分							●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大西									
●09:30-10:30 ヨガヒキナー 安井			09:00-10:00 ヨガB-B 山川	10分	●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 大西	10分	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 塚田	09:15-10:15 ◎ハーネル60 内藤	●09:30-10:00 リラックス 小山	10分	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 大西	10分	09:00-10:00 サウンドE 伊藤	10分			
●11:00-12:00 ハーモニックBY 平津	10分		10:00-11:30 WS 前原	●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 大西	●11:00-11:50 ◎ピラH&L+ 音井	●10:30-11:30 背中美人 山川	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 大西	●10:15-11:15 ◎ハーネル60 内藤	●10:30-11:30 美尻 小山	10分	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 大西	10分	09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 大西	10分	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 前原		
●11:30-12:20 ◎ピラB&A+ 大西						●11:30-12:30 ヨガリラックス 上山	●10:50-11:40 ◎ピラLower+ 塚田	●11:20-11:40 ▲ピートコア	●11:20-11:40 ▲ピートコア	●11:30-12:30 美腸力 鈴木	●11:30-12:30 ◎ピラB+ 杉山	10:30-11:30 SP 伊藤	10分	●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 大西	10分	●11:30-12:30 骨盤 上山	
12:30-13:30 エナジー 吉田	10分		●12:00-13:00 ネイチャーフィット 前原	10分	12:00-13:00 △美脚 スクリーン	10分	●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 大西	●12:20-13:10 ◎ピラUpper+ 塚田	●12:00-13:00 AJリラクゼーション 小山	10分	●12:10-12:30 △ヒップレッグス 杉山	●12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 大西	●12:00-13:00 背中美人 伊藤	10分	●12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 前原	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 前原	
●13:30-13:50 ▲ヒップレッグス 飯島			●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 飯島	10分	●13:20-14:10 ◎ピラLower+ 武田	10分	●13:30-14:30 サウンドA 小山	●13:30-14:40 ◎ピラUpper+ 飯島	●13:00-14:00 ◎ハーネル60 内藤	●13:00-14:30 PW初級 市村	10分	●13:10-13:40 ◎ピラHipLine 杉山	●13:10-13:40 睡眠 山川	●13:00-14:00 美律 浦田	10分	●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 音井	●13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 浦田
●14:00-15:00 肩こり 吉田	10分		●14:20-14:40 ▲ピートコア		●14:30-15:20 ◎ピラLower+ 飯島	10分	●14:30-15:10 ◎ピラRefBody 鈴木	●14:50-15:10 ◎ピラLower+ 飯島	●15:00-16:00 エナジー 浦田	●15:00-16:00 美尻 小山	10分	●14:00-14:20 ◎ピラControlF 原	●14:10-14:40 ◎ピラtotalBody 杉山	●14:30-15:30 ヨガヒキナー 上山	10分	●14:30-15:40 ヨガフロ-A 浦田	●15:20-15:50 ◎ピラPerBackBody 大石
●16:00-17:00 お腹 伊藤	10分		●16:10-17:00 ◎ピラH&L+ 原		●16:30-17:30 美腸力 鈴木	10分	●15:50-16:40 ◎ピラUpper+ 前原	●16:40-17:10 ◎ピラChestSR 大石	●17:00-18:00 ネイチャーフィット 前原	●17:30-18:20 △AMRAP 森田	●16:30-16:50 ▲AMRAP 森田	●16:30-17:30 波動3分 前原	●16:30-16:50 ◎ピラLower+ 飯島	●16:30-17:30 美腸力 鈴木	●16:30-17:30 ◎ピラLower+ 飯島	●16:30-17:30 美腸力 鈴木	●16:30-17:30 ◎ピラH&L+ 音井
●16:50-17:10 ▲コンバット			●17:20-18:10 ◎ピラUpper+ 飯島	10分	●17:30-18:20 ◎ピラB&A+ 伊藤	10分	●17:50-18:40 ◎ピラLower+ 武田	●18:00-19:00 AJ 美尻 吉田	●18:00-19:00 AJ 美尻 吉田	●18:00-19:00 美房 前原	10分	●18:00-19:00 サウンドA 市村	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 塚田	●18:30-18:50 ▲E-137	10分	●17:30-18:00 ◎ピラUpper+ 大石	●17:30-18:00 ◎ピラChestSR 大石
17:30-19:00 WS 伊藤	10分		●17:40-18:00 ▲ペースト		●17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 飯島	10分	●18:00-19:00 美腸力 平津	●18:50-19:10 ▲E-H&L	●19:00-19:30 ◎ピラPerBackBody 伊藤	●18:30-20:00 WS 後藤	10分	●17:30-18:20 ◎ピラLower+ 武田	●18:00-19:00 AJ 美尻 吉田	●18:00-19:00 美房 前原	10分	●17:30-18:00 ◎ピラUpper+ 大石	●17:30-18:00 ◎ピラChestSR 大石
			●19:30-20:30 ショイブル 吉田	10分	●20:00-21:00 AJ 3分フローラ 飯島	10分	●20:10-21:00 ◎ピラH&L+ 伊藤	●20:30-21:30 SP 後藤	●20:50-21:40 ◎ピラUpper+ 音井	●18:30-20:00 開脚 山川	10分	●19:30-20:30 ヨガフローラ 山川	●19:30-20:30 AJ 3分B2.0 市村	●19:30-20:30 AJ 3分B2.0 市村	10分	●19:30-20:30 美尻 鈴木	●19:30-20:30 ヨガヒキナー 塚田
			●21:00-22:00 カラダほぐし 吉田	10分						●20:30-21:20 ◎ピラUpper+ 音井	●21:00-22:00 ヨガフローラ 山川	10分	●20:30-21:20 PW中級 浦田	●21:00-22:00 サウンドE 音井	●21:00-22:00 お腹 鈴木	●21:00-22:00 10分	●21:20-22:10 ◎ピラUpper+ 塚田

29日(火)					30日(水)					31日(木)					
銀座本		銀座グラッセ			銀座本		銀座グラッセ			銀座本		銀座グラッセ			
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	
07:00-08:00 サウンドE 飯島										●07:00-08:00 美津 市村					
●09:00-10:00 睡眠 山川			●10分 09:40-10:10 ◎ヒラHighLine+ 伊藤		●10分 09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 鈴木	09:00-10:00 エナジー 伊藤			●10:00-11:00 下半身キレイ初級 上山	●10:00-10:10 ◎ヒラRefCore 鈴木	09:00-10:00 AJ.美尻 市村		●10分 09:20-10:10 ◎ヒラA+ 伊藤		
10:30-11:30 AJ.開脚 山川			●10分 10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 鈴木	10:00-11:00 SP 上山	10:30-11:30 サウンドA 市村	●10:30-11:30 サウンドA 市村			●10:30-11:30 ヨガフローリア 市村	●10:30-11:30 ヨガフローリア 市村	●10:30-11:30 ヨガフローリア 市村		●10分 10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 伊藤		
●12:00-13:00 美尻 山川			●10分 12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 飯島	●11:30-12:30 リップリフレッシュ 上山	●12:00-13:00 ◎ヒラB+ 大西	●12:00-13:00 AJ.リップリフ 市村		●11:30-12:30 骨盤 上山	●12:00-12:40 ◎ヒラRefBody 鈴木	●12:00-13:00 ネイチャー 安井		●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 飯島			
13:30-14:30 D.ティックス 吉田			●10分 13:30-14:00 SP 内藤	13:10-13:40 ◎ヒラRefCore 鈴木	13:30-14:30 美尻 吉田	●13:00-14:00 美津 浦田		●13:00-14:00 WS 浦田	●13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 武田	●13:30-14:30 AJ.骨盤 小山	●13:30-14:30 ◎ヒラStretchC 原		●10分 13:50-14:20 ◎ヒラB 原		
●15:00-16:00 肩こり 吉田			●10分 13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 飯島	●14:30-15:30 SP 内藤	●14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 前原	●15:00-16:00 リラックス 吉田		●14:30-15:40 ◎ヒラUpper+ 大西	●14:50-15:40 ◎ヒラUpper+ 武田	●15:00-16:00 背中美人 飯島	●15:00-15:50 ◎ヒラH&L+ 原	●15:00-16:00 ◎バーソナル60 内藤		●10分 13:50-14:20 ◎ヒラB 原	
●17:25-18:15 ◎ヒラH&L+ 原			●10分 15:40-16:10 ◎ヒラChestSR 大石	●16:00-17:00 ◎バーソナル60 内藤	●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 大西	●16:00-17:20 ▲Evolv効率 吉田		●16:10-16:40 ◎ヒラBackBody 大石	●16:10-16:40 ◎ヒラBackBody 大石	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 大西	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 大西		●10分 17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 大西		
●18:00-19:00 ネイチャー 小山			●10分 18:00-19:00 波動3才 前原	18:00-19:00 ●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 武田	18:00-19:00 開脚 山川	●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 大西	●18:00-19:00 エナジー 前原	●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 塙田	●18:00-19:00 ヨガビギナー 小山	●18:00-19:00 ヨガビギナー 小山	●18:00-19:00 ◎バーソナル60 内藤		●10分 18:00-19:00 ◎バーソナル60 内藤		
19:30-20:30 お腹 平津			●10分 19:00-19:50 ◎ヒラB&A+ 大西	●19:30-20:30 ニクテ 浦田	●19:00-20:00 ◎バーソナル60 内藤	●19:30-20:30 ◎ヒラControl 原	●19:20-19:50 ◎ヒラControl 原	●19:30-20:30 ◎ヒラLower+ 山川	●19:30-20:30 ◎ヒラLower+ 山川	●19:30-20:30 ◎ヒラUpper+ 塙田	●19:30-20:30 ◎ヒラUpper+ 大西	●19:30-20:30 ◎バーソナル60 内藤		●10分 19:20-19:50 ◎ヒラControl 原	
●20:00-20:20 ▲ヒートH&L			●10分 20:50-21:10 ▲アトバンス 大西	●20:30-21:20 ◎ヒラLower+ 大西	●20:30-21:30 ◎バーソナル60 内藤	●20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 原	●20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 原	●20:00-22:00 21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 武田	●20:00-22:00 21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 武田	●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 塙田	●21:00-22:00 ◎ヒラB&A+ 大西	●21:00-22:00 ◎エナジー 伊藤		●10分 20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 原	
●21:00-22:00 AJ.辺ヒギナー 平津			●10分 21:00-22:00 エナジー 浦田	●21:00-22:00 エナジー 浦田										●10分 20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 原	

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
0.5	◎サウンドバス 【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング 【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
1.5	リラックス リラックスヨガ	60分
1.5	リバリフレッシュ リバリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠 至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ.リラクゼーション 【アジャスト】リンパリラクゼーションヨガ	60分
1.5	D.ティックス デジタルティックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス 【アジャスト】リラクスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリア ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	下半身キレイ初級 下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガB2.0 【アジャスト】ヨガベーシック(強度2.0)	60分
2	AJ.ヨガフローリア 【アジャスト】ヨガフローリラックス	60分
2	AJ.ヨガビギナー 【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり 肩こり改善ヨガ	60分
2.5	背中美人 背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	波動3才 【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットピラ ホットピラティス	60分
3	骨盤 骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級 パワーヨガ初級	60分
3	お腹 お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚 美脚ヨガ	60分
3	サウンドA サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻 美尻ヨガ	60分
3	◎ホールB ホールヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニ/オ/テ ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級 上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.お腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻 【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級 【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	ヨガフローブ ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ.ヨガB-P 【アジャスト】ヨガフローベーシック	60分
3.5	AJ.開脚 【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	AJ.ジョイフル 【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガ'A ヨガアドバанс	70分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガ'F-A ヨガフロードバанс	70分

【マスタークラス】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
4 ★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名	時間
2 ◎パーソナル60	【特別料金】パーソナルヨガ60	60分

【EMS】

強度	レッスン名	時間
2.5 ▲ベーシック	【Evolv】Basic(エクササイズ)	20分
2.5 ▲ピートH&L	【Evolv】BEAT HIP & LEGS エクサ	20分
2.5 ▲ピートB&A	【Evolv】BEAT BACK & ARMS エクサ	20分
3 ▲AMRAP	【Evolv】AMRAP(エクササイズ)	20分
3 ▲コンバット	【Evolv】Combat(エクササイズ)	20分
3 ▲コア	【Evolv】Core(エクササイズ)	20分
3 ▲Evolv効率	【Evolv】効率ボディメイクヨガ	20分
3 ▲ピートコア	【Evolv】BEAT CORE	20分
3.5 ▲リズムバーン1	【Evolv】Rhythm Burn(エクササイズ)	20分
3.5 ▲バックアームズ	【Evolv】Back&Arms(エクササイズ)	20分
3.5 ▲ヒップレッグス	【Evolv】Hip&Legs(エクササイズ)	20分
4 ▲アドバンス	【Evolv】Advance(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5 ◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5 ◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2 ◇上半身スキッキ初級	【スクリーン】上半身スキッキヨガ初級	60分
2.5 ◇ネイチャ-	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
3 ◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3 ◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3 ◇ニノナデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3 ◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5 ◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5 ◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75分
4 ◇エナジー	【スクリーン】エナジヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5 ◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5 ◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5 ◎ピラB+	Basic+	50分
2.5 ◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5 ◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5 ◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5 ◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3 ◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3 ◎ピラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3 ◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3 ◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3 ◎ピラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5 ◎ピラWaist+	Waist Shape+	50分
3.5 ◎ピラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5 ◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5 ◎ピラcore	Shape up Core	30分
3.5 ◎ピラControlF	Control Flow	30分
4 ◎ピラA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(木) 19:30-20:30	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
12(土) 11:00-12:00	3	【常温】オーブンフローヨガ	岩井千明
15(火) 18:30-19:30	4	みほりズム♪～Strength up～	杉山美保子
16(水) 10:30-11:30	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
19(土) 17:00-18:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
20(日) 18:30-19:30	2.5	【3時間 10000円】パレエトレーニング	伊藤薫
22(火) 18:20-19:20	2	知って損はないヨガ哲学	大西優子
23(水) 09:00-10:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜
25(金) 12:00-13:00	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
25(金) 19:00-20:00	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
31(木) 19:30-20:30	3.5	progress flow yoga	森田理菜

■=トップインストラクター

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
18(金) 13:30-16:30	3	【￥11000】(5名限定)マシンピラティス徹底解説	板垣劉真衣
19(土) 11:00-12:30	3	【￥2400】カラダを変える!めっちゃ楽しいピニャチャ練習会90min	大城若菜
19(土) 16:00-17:30	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
20(日) 16:00-17:30	5	【常温】Backbendyoga advance 90	浦田まり
21(月) 16:00-17:30	2.5	【常温】季節のアーユルヨガ90	後藤裕子
26(土) 16:00-17:30	3	【常温】Quan Flow 90	後藤裕子
28(月) 18:30-20:00	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
30(水) 14:30-16:00	1.5	【常温】Deep relax Yin Yoga	浦田まり

- … 常温レッスン
- ★ … マスタークラス
- △ … アロマ使用レッスン
- × … 予約不可レッスン
- ◆ … 暗闇キックボクシング
- SP … 特別レッスン
- ▽ … ボイハイ
- WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

【注意事項】

- 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。

LAVA 銀座グランセ店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(水) 10:00-11:00	2	股関節を緩める陰ヨガ	浦田まり
5(土) 18:00-19:00	2	【1dayリトリート】CANDLE YOGA	浦田まり
6(日) 17:00-18:00	3	自分を労わるBackend yoga	浦田まり
6(日) 18:30-19:30	2	願いを言葉に、星にゆだねるセラトリート	塚田桃加
11(金) 10:00-11:00	1.5	【常温】瞑想ヨガ	師岡絵美里
11(金) 11:20-12:20	2.5	Quan Basics【常温】	師岡絵美里
12(土) 14:30-15:30	2	股関節を緩める陰ヨガ	浦田まり
12(土) 18:00-19:00	2	【3時間 ￥10000】姿勢改善ヨガ & ピラティス	大石嵐
14(月) 20:30-21:30	1.5	【常温】The beautiful Yin 60	後藤裕子
18(金) 10:00-11:00	1.5	【常温】瞑想ヨガ	師岡絵美里
18(金) 11:20-12:20	2.5	Quan Basics【常温】	師岡絵美里
19(土) 18:00-19:00	1	【常温】Restorative Yoga 60	後藤裕子
19(土) 19:15-20:15	2	【3時間 10000円】パークヨガ	鈴木咲
21(月) 18:00-19:00	1.5	【常温】The beautiful Yin 60	後藤裕子
23(水) 11:30-12:30	2	自分を労わるBackend yoga	上山紗有里
23(水) 19:30-20:30	3	自分を労わるBackend yoga	浦田まり
25(金) 10:00-11:00	1.5	【常温】瞑想ヨガ	師岡絵美里
25(金) 11:20-12:20	2.5	Quan Basics【常温】	師岡絵美里
25(金) 16:00-17:00	4	みほりズム♪～Strength Up～	杉山美保子
26(土) 08:00-09:00	2	RIKO × MOMOと芝生でひと息 Park Yoga	塚田桃加
26(土) 18:00-19:00	1	【常温】Restorative Yoga 60	後藤裕子
27(日) 10:00-11:00	2	【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
27(日) 16:00-17:00	2	【常温】心と身体の輪を安定させる瞑想	前原正奈
28(月) 20:30-21:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
28(火) 10:00-11:00	2	【ゆるホット】深めるヨガ	上山紗有里
29(火) 13:00-14:00	5	コアUP!ヴァンヤサ フローヨガ	内藤秀子
29(火) 14:30-15:30	3	【￥2000】肩周りゆるめるヨガ	内藤秀子

■=トップインストラクター

LAVA 銀座本店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
9(水) 12:00-13:30	3	パレエトレーニング90	伊藤薫
13(日) 17:30-19:00	3	パレエトレーニング90	伊藤薫
21(月) 08:30-10:00	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴァニヤサヨガ	山口理奈
21(月) 10:30-12:00	4	【￥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	山口理奈
26(土) 11:40-13:40	2	【￥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	山口理奈

LAVA 銀座グランセ店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
13(日) 10:00-11:30	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
14(月) 18:30-20:00	3	【常温】至福のハタヨガ90	後藤裕子
18(金) 12:00-13:00	2.5	【￥10000】パーソナル60	板垣劉真衣



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram Twitter

