

18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)						
銀座本		銀座クラブ			銀座本		銀座クラブ			銀座本		銀座クラブ			銀座本		銀座クラブ				
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	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	
07:00-08:00 ヨガF0-B 小山						07:00-08:00 ネイチャー 吉田									●07:00-08:00 AJ ニノケデ 大西						
09:00-10:00 AJ PW初級 小山		●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 山口静香	●09:30-10:30 かたぼくし 武田	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 米井		●09:00-10:00 美律 山口静香	●09:20-10:10 ◎ヒラJumpM 伊藤薫	●09:30-10:30 ヨガヒキナー 上山	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 前原	●09:00-10:00 ネットヒラ 谷口	●09:40-10:10 ◎ヒラBodyBeat 大西	●09:30-10:30 ネイチャー 志賀	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 上山		09:00-10:00 SP 山口静香		●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 谷口				
●10:30-11:30 ◇ヨガヒキナー スクリーン			●11:00-12:00 音盤 武田	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 米井		10:30-11:30 ジョイフル 吉田	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 伊藤薫	●11:00-12:00 音盤 上山	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 前原	10:30-11:30 AJ PW初級 吉田	●10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 大西	●11:00-12:00 お腹 志賀	11:10-11:50 ◎ヒラRefCore 上山		10:30-11:30 ◇PW上級 スクリーン		●10:50-11:20 ◎ヒラRefCore 谷口				
12:00-13:30 WS 山口静香		●12:10-12:40 ◎ヒラRefBody 飯島	●12:30-13:30 ネイチャー 志賀	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 上山		●12:00-13:00 かたぼくし 吉田	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 谷口	12:30-13:30 ジョイフル 米井	12:30-13:30 ◎ヒラChestSR 前原	12:00-13:00 エナジー 吉田	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 大西	●12:30-13:30 肩こり 上山	●12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 前原		●12:00-13:00 リラックス 吉田						
●14:00-15:00 美脚 山口静香		●13:10-14:00 ◎ヒラLower+ 小山	●14:00-15:00 美脚 志賀	●14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 上山		13:30-14:40 ★プロップス 山口静香	●13:30-13:50 ▲BodyShapeBeat!		●13:30-14:30 ハーモニックBY 谷口	●13:30-14:30 ハーモニックBY 谷口	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 山川	14:00-15:10 ★呼吸 前原	●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 米井		13:30-14:30 AJ PW初級 吉田		●14:30-14:50 ▲ヒートコア				
●15:30-16:30 AJ ニノケデ 大西		●14:40-15:30 ◎ヒラH&L+ 飯島	●15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 上山		●15:10-16:10 お腹 山口静香	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 小山			●15:00-16:00 ネイチャー 吉田	WS 渡辺	●15:20-16:10 ◎ヒラH&L+ 飯島						●15:20-15:40 ▲H&LShapeBeat!			15:30-16:30 SP 内藤	
			●16:00-17:00 ヨガB 塚田				●16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 谷口					●16:30-17:30 ヨガB 塚田	●16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 米井								
●17:30-18:30 ヨガB 渡辺		●17:50-18:40 ◎ヒラB+ 山川	●17:30-18:30 美尻 塚田	●18:10-19:00 ◎ヒラH&L+ 前原		●18:00-19:00 AJ 音盤 山川	●17:50-18:20 ◎ヒラBackBody 大西	18:00-19:00 開脚 伊藤美美	18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 辻	●18:00-19:00 背中美人 平津	●18:20-18:40 ▲コンバット	●17:30-17:50 ▲AMRAP	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 山川	●18:00-19:00 美尻 塚田	●18:00-19:00 AJ 美尻 吉田		●17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 飯島			17:30-18:30 WS 内藤	
19:00-20:30 WS 渡辺		●19:20-19:50 ◎ヒラRefCore 山川	19:00-20:00 SP 後藤	●19:40-20:10 ◎ヒラPerBackBody 前原		●19:30-20:30 背中美人 山川	●19:50-20:10 ▲AMRAP	●19:30-20:30 美腸力 志賀	●19:10-20:00 ◎ヒラB+ 辻	●19:30-20:30 音盤 渡辺	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 飯島	●19:30-20:30 ハーモニックBY 米井	●19:40-20:10 ◎ヒラRefBody 伊藤美美	19:00-20:00 SP 内藤	19:20-20:30 ヨガA 渡辺		●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 飯島			18:45-20:15 WS 内藤	
		●20:30-20:50 ▲AMRAP	●20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 山川	●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 前原	20:30-21:30 SP 山口理奈	●20:40-21:00 ▲リズムバーン2	●20:40-21:00 ▲リズムバーン2	●21:00-22:00 ネイチャー 志賀	●20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 辻	●21:00-22:00 AJ お腹 平津	●20:30-21:20 ◎ヒラB&A+ 飯島	●21:00-22:00 ジョイフル 米井	●20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 伊藤美美	20:15-21:15 SP 内藤			●20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 飯島				
●21:00-22:00 AJ 音盤 渡辺						21:00-22:00 SP 山川									●21:00-22:00 肩こり 渡辺						

【SP:特別レッスン】

LAVA 銀座本店 👑=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
3(日) 12:30-13:30	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
3(日) 18:00-19:00	3	【13:00～16:00】お寺ヨガ 養源寺	渡辺真也
4(月) 08:00-09:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
10(日) 10:00-11:00	3	本格バレエ入門	伊藤薫
17(日) 16:00-17:00	2.5	バレエトレーニング	伊藤薫
19(火) 21:00-22:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
21(木) 09:00-10:00	1.5	【オイル特参】セルフアヴィヤンガ～温かな手を感じよう～	山口静香
22(金) 09:00-10:00	2.5	マンピラ基本の「き」	大西優子
22(金) 16:30-17:30	2.5	マンピラ基本の「き」	大西優子
23(土) 18:15-19:15	3.5	【3時間有料】楽しくアーサナ練習会～開脚・アームバランス～	渡辺真也
25(月) 13:30-14:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
25(月) 21:00-22:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
28(木) 10:30-11:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
29(金) 09:00-10:00	2	【3時間有料】柔軟性アップ特別講座～前屈・開脚～	渡辺真也
29(金) 18:00-19:00	2	【3時間有料】柔軟性アップ特別講座～前屈・開脚～	渡辺真也
30(土) 11:00-12:00	3	Opposition Yoga	渡辺真也
30(土) 16:30-17:30	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 10:00-11:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 17:00-18:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
2(土) 18:30-19:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
2(土) 20:00-21:00	2	前原正奈1dayリトリート	前原正奈
5(火) 10:30-11:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(火) 12:00-13:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(火) 17:30-18:30	2.5	ライフイズカーニバル!!～VIVA☆SHIGA☆SAMBA～	志賀さゆり
6(水) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(水) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(水) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
6(水) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
8(金) 14:00-15:00	3.5	アフリカンサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり
8(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
8(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(土) 17:00-18:00	3	【常温】Quan Time 60	後藤裕子
9(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(土) 18:30-19:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
10(日) 13:45-14:45	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
11(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
11(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
12(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
12(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほくしヨガ	師岡絵美里
12(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
12(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
13(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(金) 18:30-19:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(金) 21:00-22:00	3.5	アフリカンサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(土) 17:30-18:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
17(日) 08:00-09:00	1.5	PARK YOGA	上山紗有里
17(日) 17:30-18:30	3.5	Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
18(月) 19:00-20:00	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
18(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
20(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
21(木) 15:30-16:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
22(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(土) 09:30-10:30	3.5	二の腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
23(土) 18:30-19:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
23(土) 20:00-21:00	2.5	松江リトリート	志賀さゆり
24(日) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(月) 21:00-22:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
26(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
26(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほくしヨガ	師岡絵美里
26(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
26(火) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
29(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
30(土) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
30(土) 14:00-15:00	3.5	Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
30(土) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
30(土) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
30(土) 17:00-18:00	1	【常温】Flow Fundamentals 60	後藤裕子
30(土) 18:30-19:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
31(日) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
31(日) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
31(日) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(土) 11:00-12:30	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
3(日) 14:30-16:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
4(月) 14:00-15:30	3	バレエトレーニング90	伊藤薫
6(水) 12:00-13:30	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
7(木) 19:00-20:10	3	【¥3000】Moon Healing Yoga ～balance～	👑 板垣劉真衣
9(土) 11:30-13:00	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
9(土) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
9(土) 16:00-17:30	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
13(水) 12:00-13:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
14(木) 14:00-15:30	3	【¥3500】ホィール練習会	👑 板垣劉真衣
18(月) 12:00-13:30	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
18(月) 19:00-20:30	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
20(水) 14:30-16:00	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
24(日) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈
26(火) 10:30-12:00	2.5	【常温】自分をととのえる陰陽ヨガ	伊藤薫
28(木) 20:30-22:00	3	バレエトレーニング90	伊藤薫

👑=トップインストラクター

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
4(月) 17:00-18:30	1.5	【¥3000】Healing yin yoga 90(常温)	👑 海野麻雪
5(火) 14:00-15:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
6(水) 15:00-16:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
10(日) 15:30-17:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
11(月) 20:30-22:00	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
12(火) 16:30-18:30	1	【¥10000】(5名限定) 解放と浄化～クリスタル演奏体験会～	👑 板垣劉真衣
16(土) 15:30-17:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
18(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
21(木) 17:30-18:30	2.5	【¥2000】肩周りゆるめるヨガ	👑 内藤秀子
21(木) 18:45-20:15	3	【¥3000】アライメント調整ヨガ～骨盤～	👑 内藤秀子
22(金) 10:30-12:00	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西香城
24(日) 17:00-18:30	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ！	志賀さゆり
25(月) 19:00-20:30	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子

<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 ◆ … 腸腰キックボクシング ▽ … 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。
--	---	---



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

<p>LAVA会員様専用 予約ページ</p> 	<p>オンラインストア Lapre</p> 	<p>オンラインヨガ UCHIYOGA+</p> 	<p>LINE 公式アカウント</p> 	<p>Instagram</p> 	<p>Twitter</p> 
--	---	--	---	--	--