

9日(木)			10日(金)			11日(土)			12日(日)		
銀座本		銀座クラフト	銀座本		銀座クラフト	銀座本		銀座クラフト	銀座本		銀座クラフト
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
07:00-08:00 サウンドA 谷口						08:00-09:00 ヨガ70-B 小山		08:20-09:10 ◎ヒラB&A+ 飯島		07:45-09:00 MYB 山川	
●09:00-10:00 肩こり 渡辺		09:20-10:10 ◎ヒラJumpM 山口静香		●09:30-10:30 お腹 志賀	10分	09:00-10:30 WS 林		09:30-10:30 ニクテ 米井	10分	09:00-10:00 お腹 平津	
10:30-11:30 AMY 谷口		●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 山口静香		●11:00-12:00 ヨガキナー 伊藤美美	10分	11:00-12:10 ヨガA 渡辺		●11:00-12:00 ヨガB 志賀	10分	●09:30-10:30 AJ 美尻 山川	
		●11:30-11:50 ▲ヘーシック		●11:20-12:10 ◎ヒラB+ 上山		●11:40-12:00 ▲ドーナツ		●11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 飯島	10分	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 小山	
●12:00-13:00 AJ ニクテ 谷口		●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 吉田		●12:30-13:30 美腸力 伊藤美美	10分	●12:30-13:30 AJ 美尻 小山		●12:00-12:50 ◎ヒラWaist+ 辻	10分	●11:00-12:00 ヨガキナー 平津	
13:30-14:30 ◇下半身礼拝 スクリーン		●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 山口静香		12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 上山		13:00-14:30 WS 渡辺		●12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 大淵	10分	12:30-13:40 WS 林	
				●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 前原				●13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 伊藤美美	10分	◇リラクス スクリーン	
15:00-16:15 MYB 山川		15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 飯島		●14:20-15:30 美腸力 伊藤薫		●14:20-15:10 ◎ヒラB+ 谷口		●14:30-15:30 お腹 前原	10分	●14:00-15:00 美尻 平津	
				●15:30-16:20 ◎ヒラWaist+ 塚田		●15:30-15:50 ▲コア		●14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤美美	10分	14:30-15:30 SP 岩井	
				●16:30-17:30 ジョイフル 前原	10分	●16:30-16:50 ▲ヘーシック		●15:50-16:20 ◎ヒラRefCore 吉田	10分	●14:20-14:50 ◎ヒラControlF 吉田	
				●17:00-17:50 ◎ヒラB+ 武田				16:00-17:00 PW初級 志賀	10分	●15:50-16:40 ◎ヒラWaist+ 谷口	
								●17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 谷口	10分	●16:20-17:30 ヨガA 渡辺	
●18:00-19:00 AJ お腹 伊藤薫		●17:40-18:30 ◎ヒラUpper+ 吉田		●18:00-19:00 美腸力 塚田	10分	18:00-19:00 SP 伊藤薫		●17:10-18:00 ◎ヒラWaist+ 武田	10分	●18:00-19:00 AJ ヨガB 渡辺	
		●19:15-19:35 ▲AMRAP		18:30-19:00 ◎ヒラRefBody 伊藤美美				●18:30-19:00 ◎ヒラRefCore 武田	10分		
●19:30-20:30 ヨガ70-1F 山川		19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 飯島		●19:30-20:30 ヨガB 前原	10分	19:30-20:30 SP 山口理奈				●17:20-18:10 ◎ヒラB+ 谷口	
				●19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 武田						●17:30-18:30 PW初級 辻	
		20:40-21:30 ◎ヒラJumpM 飯島				20:30-21:30 SP 山口理奈				●17:10-18:00 ◎ヒラB&A+ 伊藤美美	
21:00-22:00 美腸力 大西				21:00-22:00 サウンドE 塚田	10分					18:30-19:00 ◎ヒラRefCore 武田	

定休日

強度	レッスン名	時間	
3.5	◎どうJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF	Control Flow	30分
4	◎どうA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

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
2(木) 09:00-10:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
5(日) 14:00-15:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
11(土) 18:00-19:00	2	【常温】自分をとのえる陰陽ヨガ～自律神経～	伊藤薫
12(日) 14:30-15:30	1.5	【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	岩井千明
13(月) 15:00-16:00	3	Opposition Yoga	渡辺真也
14(火) 13:30-14:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
16(木) 19:30-20:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
18(土) 16:30-17:30	3	Opposition Yoga	渡辺真也
19(日) 18:00-19:00	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(火) 15:00-16:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
22(水) 10:30-11:30	1.5	【オイル持参】セルフアヴィヤンガ～温かな手を感じよう～	山口静香
22(水) 18:00-19:00	2	Music スローリリースヨガ	伊藤薫
25(土) 18:00-19:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
27(月) 19:30-20:30	2	Music スローリリースヨガ	伊藤薫
30(木) 14:00-15:00	2.5	呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
30(木) 18:00-19:00	2	Music スローリリースヨガ	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
1(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
1(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
3(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
3(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
4(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
5(日) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
5(日) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
5(日) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
5(日) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
6(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
6(月) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
7(火) 14:30-15:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
7(火) 18:00-19:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
7(火) 19:15-20:15	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
10(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
10(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
13(月) 09:30-10:30	3	【常温】Quan Time 60	後藤裕子
13(月) 11:00-12:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
14(火) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
14(火) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
17(金) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
17(金) 21:00-22:00	1.5	【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	岩井千明
18(土) 17:30-18:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
20(月) 12:30-13:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
20(月) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
20(月) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
20(月) 18:30-19:30	3	【¥12000】Machine Pilates 夏のためのフラットなお腹へ	塚田桃加
21(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
21(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
22(水) 18:00-19:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
24(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
24(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
25(土) 11:30-12:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子

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
26(日) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
27(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
27(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
28(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
28(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
29(水) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
31(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
31(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

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
4(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
4(土) 12:30-14:00	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
4(土) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	山口理奈
5(日) 15:30-17:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
6(月) 12:00-13:30	2	【オイル持参】セルフアヴィヤンガ90～ドーシャチェック付～	山口静香
8(水) 13:00-14:30	5	【¥3000】BORN TO YOGA～90min～(常温)	佐藤華蓮
11(土) 09:00-10:30	2	【¥3500】アライメント解説～後屈スーッと変える	林舞衣子
11(土) 13:00-14:30	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
11(土) 16:00-17:30	3	【常温】ハレトレレニング90	伊藤薫
15(水) 13:30-15:00	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
19(日) 12:30-14:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
19(日) 13:45-15:15	4.5	【¥2500】Direction Yoga Flow～静と動～	井上愛美
20(月) 13:00-14:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
25(土) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	山口理奈
27(月) 17:30-19:00	3	【常温】ハレトレレニング90	伊藤薫
30(木) 12:00-13:30	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香

👑=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
7(火) 12:30-14:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
8(水) 19:00-20:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
8(水) 20:30-21:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
9(木) 11:00-14:00	3	【¥11000】(5名限定)マシンプラティス徹底解説	板垣劉真衣
10(金) 14:00-15:30	3	【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	海野麻雪
11(土) 12:30-13:40	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	林舞衣子
17(金) 17:30-19:00	3	【¥2400】体幹強化トやってみようジャンプルー！飛・浮・支	大城若菜
18(土) 15:30-17:00	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
19(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
20(月) 15:30-17:00	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	山口理奈
21(火) 16:00-17:30	2.5	【¥3300】ハタヨガプラティスBasic 90min	菅原侑美
25(土) 09:30-11:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
26(日) 15:30-17:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	山口理奈
27(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
29(水) 13:45-14:30	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
29(水) 15:00-15:45	3	【¥9000】定員1名パーソナルヨガ45分	佐藤華蓮
29(水) 16:00-19:00	0.5	【¥10000】(5名限定)あなたのための調律クリスタルセラピー	板垣劉真衣

○ … 常溫レッスン	● … 体験レッスン予約可能	【注意事項】
★ … マスターレッスン	△ … アロマ使用レッスン	
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン	● 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。
◆ … 扉間キックボクシング	SP … 特別レッスン	● レッソンの開始時間を過ぎてしまった 場合はご愛議いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
▽ … ホイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)	

10分 … 10分講座	10分	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
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	レッスン後 10分講座



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【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
					