

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【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	リンパリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◎陰ヨガ70 陰ヨガ70【常温】	70分
1.5	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	Dレックス デジタルデトックスヨガ	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
1.5	常温_波動 2 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.2	70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	ヨガフローラ ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	AJ_ヨガビギナー 【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2	スローリリース スローリリースヨガ	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	◎ウェープリング ウェープリングヨガ【常温】	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	ホットピラ ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ホットピラ 【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ_ヨガB 【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY Asian Music Yoga	60分
2.5	常温_波動 1 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70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	ニグデ ほっそりニの腕ヨガ	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	AJ_ニグデ 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B 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	下半身キイ中級 下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー エナジーヨガ	60分
4	コアフロー コアフローヨガ	60分
4.5	ヨガA ヨガアドバンス	70分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分

強度	レッスン名		時間
5	ヨガ70-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※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	基礎からつくるアームバランス	70分

【EMS】

強度	レッスン名	時間
2.5	▲ベージック [Evolv]Basic(エクササイズ)	20分
2.5	▲ビートH&L [Evolv]BEAT HIP & LEGS, エクサ	20分
2.5	▲ビート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	▲ビートコア [Evolv]BEAT CORE	20分
3	▲BodyShapeBeat1 [Evolv]BodyShapeBeat1	20分
3.5	▲H&LShapeBeat1 [Evolv]H&LShapeBeat1	20分
4	▲アドバンス [Evolv]Advance(エクササイズ)	20分
4	▲リズムバーン2 [Evolv]RhythmBurn2(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

順序	レッスン名	時間
1.5	◇リラクス 【スクリーン】リラクソスヨガ	60分
2	◇上半身スキャリ初級 【スクリーン】上半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキャリ初級 【スクリーン】下半身スキャリヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローラ 【スクリーン】ヨガフローラリラクソス	60分
2.5	◇くびれメイク 【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	30分
3	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンド'A 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

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

【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
5(土) 12:30-13:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
12(土) 14:30-15:30	2.5	呼吸が深まるセロニンヨガ	山口静香
13(日) 10:00-11:00	4	TWIST&DETOX	👑 小園知香
17(木) 18:00-19:00	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる身心の安定～	👑 須賀優香
19(土) 14:00-15:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
21(月) 09:30-10:30	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
23(水) 11:00-12:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	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
5(土) 15:30-16:30	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
6(日) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(日) 12:30-13:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(日) 14:00-15:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
8(火) 18:00-19:00	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
9(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(金) 09:30-10:30	3.5	ニの腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
19(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
21(月) 17:30-18:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
22(火) 12:00-13:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(火) 16:40-17:40	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(火) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(水) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(水) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(日) 17:30-18:30	3.5	アフリカンサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり
28(月) 19:00-20:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
29(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
30(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
30(水) 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



=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
1(火) 15:00-16:30	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
3(木) 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
3(木) 16:00-17:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
9(水) 13:30-15:00	5	【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
10(木) 10:30-12:00	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
12(土) 11:00-12:30	5	【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
13(日) 11:30-13:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	👑 小園知香
13(日) 12:30-14:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
15(火) 12:00-13:30	2.5	【常温】自分をととのえる陰陽ヨガ	伊藤薫
16(水) 17:30-19:00	3	【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
16(水) 20:00-21:30	3	【¥5300】【ストップコラボ】20名限定!股関節可動域UPで脂肪燃焼	👑 青木珠夢
20(日) 11:00-12:30	3	【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
20(日) 14:30-16:00	5	【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
23(水) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈
23(水) 14:00-15:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
27(日) 16:30-18:00	3	呼吸が芽吹くヨガ	👑 村上里菜
29(火) 12:00-13:30	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香

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(火) 14:30-15:15	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
1(火) 15:30-16:15	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
4(金) 17:00-18:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(金) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(金) 20:30-21:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
5(土) 11:30-12:30	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
5(土) 13:00-14:00	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
5(土) 17:00-18:30	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
5(土) 18:00-19:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(日) 09:30-11:00	1.5	【常温】心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
6(日) 15:30-16:30	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
6(日) 17:00-18:00	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
7(月) 11:00-12:30	3	坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
7(月) 17:30-18:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(月) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(火) 16:00-17:30	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
8(火) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(火) 20:30-21:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
9(水) 12:30-13:40	3.5	【¥3000】タオルで本気づきべれヨガ	👑 中西春城
11(金) 17:00-18:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(土) 13:00-15:00	1	【¥12000】(5名限定)解放と浄化～クリスタル演奏体験会～	👑 板垣劉真衣
12(土) 15:30-16:30	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
12(土) 17:00-18:00	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
13(日) 13:00-15:00	1	【¥12000】(5名限定)解放と浄化～クリスタル演奏体験会～	👑 板垣劉真衣
13(日) 15:30-16:30	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
13(日) 17:00-18:00	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
14(月) 18:00-19:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
14(月) 19:30-20:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(火) 14:00-15:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
22(火) 14:00-15:30	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
25(金) 17:00-18:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
25(金) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
25(金) 20:30-21:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
27(日) 14:00-15:00	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
27(日) 15:30-16:30	3	〈1名限定〉パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
28(月) 09:30-10:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(月) 19:30-20:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
28(月) 21:00-22:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子

● … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 縮骨キックボクシング
▽ … ポイナビ
10分 … 10分講座

● … 後藤レッスン予約可能
△ … 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)

【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
場合はご愛顧いただけません。
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

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

