

2025年11月レッスンスケジュール LAVA 銀座グラッセ店(全スタジオ:男女共用)-LAVA 銀座本店(全スタジオ:男女共用)※相互利用店舗

※2025年11月30日02:04 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。



9日(日)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ			
						●07:00-08:00 お腹 山川			●07:00-08:00 リラックス 吉田								
			08:00-09:00 サウンドA 小山														
				10分													
			●08:50-09:40 ⑤ヒラH&L+ 伊藤			09:00-10:00 ⑥ハーネル60 内藤		08:45-10:00 MYB 山川	10分		09:00-10:00 PW中級 平津						
●10:00-11:00 ネイチャー 前原	10分		●09:30-10:20 ⑤ヒラLower+ 塚田	●09:30-10:30 AJ 美尻 小山		●09:30-10:30 ③カビキナー 上山	10分	●09:20-10:10 ⑤ヒラLower+ 飯島	●09:30-10:30 骨盤 上山	10分	●09:40-10:10 ⑤ヒラStretchC 山口静香			09:00-10:00 Dトクス 山口静香	10分		
			●10:20-10:50 ⑤ヒラcore 伊藤			●09:50-10:40 ⑤ヒラWaist+ 塚田		10:00-11:00 ⑥ハーネル60 内藤	10:30-11:30 AJ 美尻 山口静香	10分	●09:50-10:40 ⑤ヒラLower+ 武田				●09:20-10:10 ⑤ヒラH&L+ 伊藤		
			11:00-11:30 ⑤ヒラRefCore 塚田	11:00-12:00 △下半身レバ初級 スクリーン		●11:00-12:00 ネイチャー 上山	10分	●10:50-11:40 ⑤ヒラH&L+ 飯島	●11:00-12:00 AJ ヨガB 吉田	10分	●10:50-11:40 ⑤ヒラWaist+ 山口静香			10:30-11:30 △ニ/カデ スクリーン	10分		
●11:30-12:30 お腹 前原	10分		●11:30-12:20 ⑤ヒラB&A+ 伊藤			●11:20-12:10 ⑤ヒラB+ 塚田		●11:20-12:10 ⑤ヒラB&A+ 武田	●11:20-12:00 ③カビキナー 上山	10分	●11:20-12:00 ⑤ヒラB&A+ 杉山			10:50-11:40 ⑤ヒラJumpM 伊藤			
			●12:00-12:50 ⑤ヒラWaist+ 塚田	12:00-13:00 ⑥ハーネル60 内藤		●12:30-13:30 SP 加藤	10分	●12:00-13:00 AJ ヨガフローラ 山川	10分	●12:00-13:00 ハーモニックBY 平津			●12:00-13:00 AJ 美尻 山口静香	10分			
13:00-14:30 WS 山口理奈	10分		●13:00-13:50 ⑤ヒラH&L+ 飯島			●13:30-14:30 Dトクス 山口静香		●13:50-14:40 ⑤ヒラUpper+ 飯島	●12:30-13:30 SP 山口理奈	10分	●12:20-13:10 ⑤ヒラB&A+ 山口静香			●12:20-13:10 ⑤ヒラB&L+ 大西			
			●14:00-14:50 ⑤ヒラUpper+ 武田	14:00-15:00 WS 板垣劉	14:00-15:00 ▲パックームス	14:10-14:30 △パックームス	10分	●13:50-14:40 ⑤ヒラUpper+ 飯島	●14:20-15:10 ⑥ハーネル60 森田	10分	●12:50-13:40 ⑤ヒラB+ 武田			●12:20-13:00 AJ 美尻 山口静香	10分		
			●15:00-16:00 ニ/カデ 谷口			●15:00-15:20 ▲リズムバーン2		●15:00-16:00 ③カビキナー 小山	●15:20-16:10 ⑤ヒラWaist+ 森田	●14:00-15:30 WS 山口理奈	10分	●13:30-14:30 骨盤 森田			●12:20-13:10 ⑤ヒラB&A+ 杉山		
			●15:40-16:30 ⑤ヒラB+ 武田	15:30-16:30 WS 板垣劉		●16:00-16:50 ⑤ヒラLower+ 吉田		●15:00-16:00 ③カビキナー 小山	●15:20-16:10 ⑤ヒラWaist+ 森田	●14:20-15:10 ⑥ハーネル60 鈴木	10分	●15:00-16:00 AJ お腹 平津	●15:20-16:10 ⑤ヒラH&L+ 飯島		●13:30-14:30 リラックス 伊藤	10分	
●16:30-17:30 ホットピラ 谷口	10分		●17:00-18:00 ⑤ヒラLower+ 吉田	17:00-18:00 △ハーネル60 山口理奈		●16:30-17:30 ③カビキナー 平津	10分	●16:30-17:30 お腹 小野沢		●15:00-16:00 AJ お腹 平津	●15:20-17:40 ⑤ヒラB&A+ 武田		●15:00-16:00 ネイチャー 山川	10分			
			●17:10-18:00 ⑤ヒラUpper+ 武田			●17:30-18:20 ⑤ヒラUpper+ 吉田	10分	●17:30-18:20 ⑤ヒラLower+ 安井		●17:30-18:20 ⑤ヒラLower+ 安井	10分	●17:30-18:20 ⑤ヒラLower+ 安井		●17:00-17:20 ▲AMRAP	10分		
			●18:00-19:00 AJ リラックス 平津			●18:00-19:00 AJ リラックス 平津		●18:00-19:00 ⑤ヒラB+ 武田	●18:00-19:00 PW初級 森田	10分	●18:00-19:00 リラックス 小野沢	●18:20-18:50 ⑤ヒラRefCore 鈴木	10分	●18:00-19:00 ニ/カデ 谷口	10分		
			18:30-19:30 SP 伊藤			●19:00-20:00 ⑥ハーネル60 山口理奈	10分	●19:00-20:00 ⑥ハーネル60 山口理奈	●19:30-20:30 AJ サウンドA 安井	●19:00-19:50 ⑤ヒラWaist+ 大西	●19:00-19:50 ⑤ヒラUpper+ 飯島	●19:00-19:50 ⑤ヒラUpper+ 飯島	●18:20-19:10: ▲パックームス	●18:20-19:10: ⑤ヒラUpper+ 武田	●18:00-19:00 ニ/カデ 小山	10分	
			●19:30-20:30 リラックス 小野沢			●19:20-20:10 ⑤ヒラH&L+ 前原		●19:30-20:30 AJ サウンドA 安井	●19:50-20:10 ▲ビートB&A	●19:30-20:30 肩こり 塚田	●19:40-20:00 △美脚 スクリーン	●19:40-20:00 △ビートコア		●19:30-20:30 ハーモニックBY 浦田	●19:30-20:30 △ビートコア	●19:30-20:30 睡眠 山川	10分
			●21:00-22:00 お腹 小野沢			●20:30-21:30 ⑥ハーネル60 山口理奈	10分	●20:40-21:00 △アドハンス 大西	●20:30-21:20 ⑤ヒラH&L+ 大西	●20:40-21:00 △アドハンス 大西	●20:50-21:20 ⑤ヒラRefBody 鈴木	●20:30-21:20 ⑤ヒラLower+ 飯島	●20:30-21:30 △アドハンス 内藤	●20:30-21:30 △アドハンス 内藤	●20:30-21:30 △アドハンス 内藤	●20:30-21:20 △アドハンス 杉山	10分
			●20:50-21:40 ⑤ヒラB&A+ 前原			●21:00-22:00 △カビキナー 安井		●21:00-22:00 △カビキナー 安井		●21:00-22:00 美脚力 塚田	●21:00-22:00 FS-D 安井	●21:00-22:00 骨盤 浦田	●21:00-22:00 △アドハンス 鈴木		●21:00-22:00 △アドハンス 鈴木	●21:00-22:00 △アドハンス 杉山	10分





22日(土)			23日(日)			24日(月)			25日(火)		
銀座本			銀座本			銀座本			銀座本		
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
●09:30-10:30 ヨガB 浦田	●09:30-10:40 ◎ピラLower+ 塙田	●09:30-10:30 PW初級 山川	●09:30-10:15 MYB 山川	●08:00-09:00 ハモニックBY 平津	●10分	●08:00-09:00 骨盤 小山	●08:00-09:00 かうかまぐし 吉田	●08:50-09:40 ◎ピラB&A+ 大西	●08:00-09:00 エナジー 山川	●10分	●07:00-08:00 ニクデ 大西
●11:00-12:00 AMY 浦田	●11:20-11:50 ◎ピラRefCore 塙田	●11:00-12:00 睡眠 山川	●11:00-12:00 お腹 小野沢	●11:20-11:50 ◎ピラChestSR 前原	●10分	●11:00-12:00 背中美人 山川	●11:00-12:00 ヨガB&A+ 吉田	●09:30-10:40 ヨガフロ-A 上山	●09:30-10:30 PW中級 平津	●10分	●09:00-10:00 ヨガキナー 小山
●12:30-13:30 PW上級 鈴木	●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 塙田	●12:30-13:30 AJ 美尻 平津	●12:30-13:30 ネイチャ 谷口	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 前原	●10分	●12:30-13:45 MYB 山川	●13:00-13:50 ◎ピラB+ 吉田	●12:30-13:30 お腹 小野沢	●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 鈴木	●11:00-12:00 ヨガフローラ 山川	●11:30-12:20 ◎ピラLower+ 安井
●14:00-15:00 ◎ピラUpper+ 武田	●14:00-15:00 Dトックス 吉田	●14:00-15:00 美尻 谷口	●14:00-15:00 ◎ピラWaist+ 塙田	●13:50-14:40 ●コハッパト	●10分	●14:30-14:50 ●ヒップLine 伊藤	●14:30-14:50 リラックス 小野沢	●12:20-12:50 ◎ピラChestSR 鈴木	●12:30-13:30 △ニクテ スクリーン	●13:00-13:20 ▲ピートH&L	●13:00-14:00 リラックス 小野沢
●15:30-16:40 ★後屈 上山	●15:10-16:00 ◎ピラLower+ 武田	●15:50-16:10 ▲アドマンス	●15:20-16:30 ヨガフロ-A 浦田	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 塙田	●10分	●15:20-15:40 ▲コア	●14:30-15:00 ヨガビキナー 鈴木	●13:20-14:10 ◎ピラB&A+ 鈴木	●13:00-13:20 ▲ピートH&L	●13:00-14:30 骨盤 小山	●12:10-13:30 ◎ピラB+ 山口静香
●16:40-17:30 リハリフレッシュ 上山	●16:30-17:30 ヨガビキナー 小山	●16:40-17:00 ▲ヒートコア	●16:00-16:50 ◎ピラH&L+ 伊藤	●16:50-17:40 ◎ピラB+ 塙田	●10分	●16:30-17:30 AJ.お腹 平津	●17:00-18:00 ヨガフローラ 山川	●15:30-16:30 SP 後藤	●16:00-16:50 ◎ピラJumpM 伊藤	●16:30-17:30 ヨガフロ-B 吉田	●16:00-17:00 SP 前原
●18:00-19:00 PW上級 森田		●18:00-19:00 リラックス 平津		●18:00-19:00 リラックス 平津		●17:00-18:00 リラックス 平津	●17:00-18:00 SP 後藤	●17:50-18:40 ◎ピラB+ 塙田	●18:00-19:00 AJ.美尻 吉田	●18:00-19:00 △上半身スキリ横 スクリーン	●17:30-18:15 ◎ハーネル45 山口理奈
								●17:30-18:20 ◎ピラUpper+ 飯島	●18:00-19:00 お腹 小野沢	●18:00-19:00 ●ヒート 前原	●17:45-19:00 MYB 山川
								●19:30-20:30 ニクテ 浦田	●18:20-19:10 ◎ピラLower+ 前原	●18:20-19:10 ●ヒート 前原	●17:20-17:50 ◎ピラPerBackBody 鈴木
								●19:50-20:20 ◎ピラChestSR 前原	●19:30-20:30 睡眠 飯島	●19:30-20:30 ●ヒート 安井	●20:00-21:00 ネイチャ 安井
								●21:00-22:00 D+トックス 浦田	●20:30-21:30 ◎バーナル60 山口理奈	●20:30-21:30 開脚 山川	●20:30-21:00 ●ヒート 森田



【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	リンク/フレッシュ	リンク/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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	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
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	◎ホイール	ホイールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上 半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下 半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガフローリラ	【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	ヨガベースシック	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-	ネイチャーフィールドヨガ	60分
2.5	波動ヨガ*	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットヒラ	ホットヒラティス	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベースシック	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	◎ホイールB	ホイールヨガベースシック	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	ニノウテ	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.サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	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.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	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B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	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	下半身キレイ中級	下 半身きれいヨガ中級	60分
3.5	AJ.ヨガフローB	【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	MYB	Music Yoga Burning	75分

強度		レッスン名	時間
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	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロA	ヨガフロアアドバンス	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
1.5	★後屈	～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
4	★アームバランス	ゆっくり学べるアームバランス	70分

【バーソナル】

強度		レッスン名	時間
2	◎バーソナル45	【特別料金】バーソナルヨガ45	45分
2	◎バーソナル60	【特別料金】バーソナルヨガ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	▲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
2.5	▲H&LShapeBeat1	【Evolv】H&LShapeBeat1	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】効率ボディイクヨガ	20分
3	▲ビートコア	【Evolv】BEAT CORE	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
4	▲リズムバーン2	【Evolv】RhythmBurn2(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
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スッキ初級	【スクリーン】上半身スッキヨガ初級	60分
2	◇下半身きれい初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャーフィール	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドヨガ 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	◇ニクテ	【スクリーン】ほっこりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビラB+	Basic+	50分

強度		レッスン名	時間
2.5	①ビラTotalBody	Total Body	30分
2.5	②ビラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	③ビラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	④ビラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	⑤ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑥ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	⑦ビラHipLine	Make Hip Line	30分
3	⑧ビラRefCore	Refresh Core	30分
3	⑨ビラPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	⑩ビラWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	⑪ビラJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	⑫ビラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	⑬ビラcore	Shape up Core	30分
3.5	⑭ビラControlF	Control Flow	30分
4	⑮ビラA+	Advance+	50分

## 【SP:特別レッスン】

LAVA 銀座グラッセ店 レッスン日時			強度	レッスン名	担当インストラクター
5(水)	18:15-19:15	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子	
6(木)	13:30-14:30	2	後藤裕子WS	後藤裕子	
11(火)	12:30-13:30	3	ONE YOGA～陰陽の調和～60分	山口理奈	
13(木)	10:00-11:00	5	Balance training yoga	内藤秀子	
13(木)	20:30-21:30	2	Comfy yoga 【常温】	内藤秀子	
14(金)	12:30-13:30	3.5	二の腕アプローチフローヨガ	上山紗有里	
14(金)	16:30-17:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子	
15(土)	12:30-13:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子	
18(火)	14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里	
18(火)	15:30-16:30	1.5	【常温】瞑想ヨガ	師岡絵美里	
19(水)	21:00-22:00	2	【常温】股関節緩める陰ヨガ	浦田まり	
21(金)	14:00-15:00	4	みほりズム♪～Strength Up～	杉山美保子	
21(金)	22:00-23:00	1.5	RICO × MOMOと秋のParkYoga	塚田桃加	
24(月)	15:30-16:30	1.5	【常温】心の波動にふれる瑜伽60	後藤裕子	
24(月)	17:00-18:00	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子	
25(火)	14:30-15:30	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里	
25(火)	16:00-17:00	1.5	【常温】瞑想ヨガ	師岡絵美里	
27(木)	18:30-19:30	2	後藤裕子WS	後藤裕子	
28(金)	14:30-15:30	4	みほりズム♪～Strength Up～	杉山美保子	
28(金)	21:00-22:00	2	【常温】股関節緩める陰ヨガ	浦田まり	
29(土)	17:30-18:30	1	【常温】RestorativeYoga60	後藤裕子	

## LAVA 銀座本店

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(火)	19:30-20:30	2.5	【常温】自分をとのえる陰陽ヨガ～冬～	伊藤薫	
6(木)	07:00-08:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜	
8(土)	18:25-19:25	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子	
9(日)	12:30-13:30	4	Affirmative Action	加藤正雄	
9(日)	14:00-15:00	2.5	tuning yoga	加藤正雄	
9(日)	18:30-19:30	2.5	【3時間 10000円】パレエトレーニング	伊藤薫	
11(火)	18:00-19:00	1.5	～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜	
12(水)	21:00-22:00	4	みほりズム♪～Strength up～	杉山美保子	
14(金)	10:00-11:00	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子	
15(土)	18:30-19:30	2.5	ホットピラティスマスターへの道	飯島菜緒	
19(水)	09:00-10:00	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫	
19(水)	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	
20(木)	17:00-18:00	2	知って損はないヨガ哲学	大西優子	
29(土)	19:00-20:00	2.5	RICO × MOMOと秋のParkYoga	小山莉子	
30(日)	13:00-14:00	2	1day	山川真凜	
30(日)	18:00-19:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜	

## 【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 銀座グラッセ店 レッスン日時			強度	レッスン名	担当インストラクター
9(日)	13:00-14:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	山口理奈	
9(日)	14:00-15:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣	
9(日)	15:30-16:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣	
11(火)	14:00-15:30	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	山口理奈	
13(木)	11:30-13:00	2	【¥2400】股関節ゆるめるヨガ90分	内藤秀子	
13(木)	18:30-20:00	3.5	【¥3500】Balance 基礎ヨガ	内藤秀子	
16(日)	17:00-18:30	1.5	【常温】Deep relax Yin Yoga	浦田まり	
25(火)	09:30-11:00	3	【¥3000】アサナを深めよう～後屈を深めるヨガ～	窪田真帆	
26(水)	14:00-15:00	1.5	【¥2000】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣	
26(水)	16:30-17:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣	

=トップインストラクター

## LAVA 銀座グラッセ店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
28(金)	09:30-11:00	1.5 【常温】心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
29(土)	15:30-17:00	3.5 【常温】Quan Time 90	後藤裕子

## 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
3(月)	14:00-15:30	3 バレエトレーニング90	伊藤薫
5(水)	09:00-10:30	3 月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
13(木)	10:30-12:00	2 【オイル持参】セルファビィянガ90～ドーシャチェック付～	山口静香
16(日)	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
16(日)	13:30-15:00	4 【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	山口理奈
19(水)	10:30-12:00	3 バレエトレーニング90	伊藤薫
20(木)	13:30-15:00	2.5 月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
29(土)	11:40-13:40	2 【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	山口理奈

## 【注意事項】

- … 常温レッスン
  - ★ … マスタークラス
  - ◇ … スクリーヨガ
  - ◆ … 暗闇キックボクシング
  - ▽ … ポイナビ
  - … 体幹レッスン予約可能
  - △ … 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)
- 10分 10分 10分 10分 10分 10分
- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 18:30-19:30<br>レッスン前<br>10分講座 | 21:00-22:00<br>レッスン名<br>インストラクター名 |
| 18:30-19:30<br>レッスン後<br>10分講座 | 21:00-22:00<br>レッスン後<br>10分講座     |

- 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。



【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

