

強度	レッスン名	時間
3	◎ヒラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ヒラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ヒラRefCore Refresh Core	30分
3	◎ヒラPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒラWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒラCore Shape up Core	30分
3.5	◎ヒラControlF Control Flow	30分
4	◎ヒラA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 銀座グラッセ店

👑=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(日) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(日) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(日) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(日) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(月) 09:30-10:30	3.5	二の腕アプローテフローヨガ	上山紗有里
2(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(月) 21:00-22:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
3(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics【常温】	師岡絵美里
3(火) 15:30-16:30	1	(常温)心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
3(火) 19:20-20:20	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(土) 17:30-18:30	1	【常温】RestorativeYoga60	後藤裕子
8(日) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(月) 13:30-14:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
9(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(月) 21:00-22:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
10(火) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
11(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(木) 11:00-12:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(金) 17:30-18:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(金) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
14(土) 13:45-14:45	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
14(土) 15:15-16:15	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
16(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
16(月) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
17(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics【常温】	師岡絵美里
17(火) 15:30-16:30	1	(常温)心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
17(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
17(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
19(木) 17:30-18:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
19(木) 18:30-19:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
19(木) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
19(木) 21:30-22:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
20(金) 15:20-16:20	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(金) 18:30-19:30	3	基礎から学ぶ Machine Pilates ハテナをなくすポーズ解説	塚田桃加
21(土) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
21(土) 18:00-19:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
23(月) 11:00-12:00	3.5	二の腕アプローテフローヨガ	上山紗有里
24(火) 16:30-17:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
24(火) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
25(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(金) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(金) 19:30-20:30	3.5	Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
27(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
28(土) 17:30-18:30	1	【常温】RestorativeYoga60	後藤裕子
30(月) 19:00-20:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
30(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈

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
30(月) 20:30-21:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
30(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
31(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics【常温】	師岡絵美里
31(火) 15:30-16:30	1	(常温)心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
31(火) 19:20-20:20	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
31(火) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子

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(火) 19:30-20:30	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
4(水) 12:00-13:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
5(木) 13:30-14:30	3.5	Core Conditioning Yoga60	👑 山口理奈
5(木) 18:00-19:00	4	【常温】Asana Workout	渡辺真也
14(土) 18:30-19:30	2.5	深まるからより効く！楽しい！！ピラ練習会～BASIC編～	吉田うらら
15(日) 15:00-16:00	3	本格バレエ入門	伊藤薫
15(日) 18:30-19:30	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
16(月) 07:00-08:00	2	【常温】自分をとのえる陰陽ヨガ～自律神経～	伊藤薫
17(火) 13:30-14:30	3	Opposition Yoga	渡辺真也
20(金) 10:00-11:00	1.5	【特別クラス10000円】愛と浄化のYoga&Ayurveda	山口静香
20(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
24(火) 18:00-19:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
25(水) 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
26(木) 07:00-08:00	3	Opposition Yoga	渡辺真也
27(金) 17:00-18:00	2.5	マシピラ基本の「き」	大西優子
28(土) 18:00-19:00	4	【3時間有料】みんなで楽しくアーサナ練習会	渡辺真也

【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

👑=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
4(水) 16:20-17:30	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里
4(水) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
4(水) 19:30-20:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
4(水) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
7(土) 15:30-17:00	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
8(日) 17:00-18:30	3	坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
10(火) 18:00-19:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
10(火) 19:30-20:40	3	【¥2500】基礎から学ぶチャトラング	👑 板垣劉真衣
10(火) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
11(水) 11:00-12:30	3	内もマスターになれるヨガ！	志賀さゆり
14(土) 17:00-18:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
15(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
18(水) 20:30-22:00	3	【¥2400】カラダを歪める！めっちゃ楽しいピンチャ練習会90min	👑 大城若葉
20(金) 17:00-18:30	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	👑 山口理奈
22(日) 09:30-11:00	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ！	志賀さゆり
25(水) 15:30-16:40	1.5	【¥2500】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	👑 板垣劉真衣
25(水) 17:00-18:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
25(水) 17:30-19:00	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ！	志賀さゆり
28(土) 15:30-17:00	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
29(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈

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(水) 13:30-15:00	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
5(木) 15:00-16:30	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	👑 山口理奈
8(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
8(日) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈

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	
8(日)	14:00-15:30	3	バリエトレーニング90	伊藤薫
9(月)	10:30-12:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
10(火)	13:30-15:00	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
11(水)	11:00-12:30	2.5	自分をととのえる陰陽ヨガ～春～	伊藤薫
14(土)	17:00-18:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
18(水)	12:00-13:30	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
19(木)	12:30-14:00	5	【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	佐藤華蓮
19(木)	19:20-20:50	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
21(土)	11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	山口理奈
24(火)	15:00-16:30	3	バリエトレーニング90	伊藤薫

<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 ◆ … 期間キックボクシング ▽ … 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

レッスン後
10分講座

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

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