

13日(月)					14日(火)					15日(水)					16日(木)						
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		銀座本				
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	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	
				07:00-08:00 PW中級 飯島																07:00-08:00 お腹 山川	
																					09:00-10:00 AJ.ヨカヒキナー 平津
09:30-10:30 美脚力 伊藤美美	09:40-10:10 ◎ヒラRefCore 辻			09:00-10:00 ホットヒラ 飯島	10分	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 安井	09:30-10:30 エナジー 上山	10分	09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 飯島	09:30-10:30 ハーモニクBY 米井	10分	09:00-10:00 エナジー 山川	09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 吉田	10分	09:00-10:00 エナジー 山川	09:30-10:30 ヨカヒキナー 平津	10分	09:30-10:30 呼吸で流れる スクリーン	09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 谷口	10分	
	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 上山			10:30-11:30 ヨカヒキナー 小山	10分	10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 山口静香	11:00-12:00 お腹 上山	10分	10:30-11:30 ヨカヒキナー 山川	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 飯島	10分	10:30-11:30 ハーモニクBY 谷口	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 山口静香	10分	10:30-11:30 開脚 山川	10:50-11:20 ◎ヒラRefBody 山口静香	10分				10:50-11:20 ◎ヒラLower+ 谷口
11:00-12:00 ヨカヒキナー 伊藤美美																					11:50-12:10 ▲H&LShapeBeat1
	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 上山			12:00-13:00 リンパリフレッシュ 小山	10分	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 山口静香	12:30-13:30 美尻 米井	10分	12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 飯島	12:30-13:30 骨盤 志賀	10分	12:00-13:00 AJ.美尻 山川	12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 吉田	10分	12:00-13:00 AJ.美尻 平津	12:20-13:20 △リラク スクリーン	10分				12:00-13:00 AJ.美尻 平津
12:30-13:30 背中美人 辻				13:30-14:30 △開脚 スクリーン	10分	13:40-14:10 ◎ヒラStretchC 山口静香	14:00-15:00 WS 渡辺	10分	13:30-14:45 MYB 山川	14:00-15:00 ヨカヒキナー 上山	10分	13:30-14:30 ネイチャー 谷口	14:30-15:40 ★プロップス 山口静香	10分	13:30-14:30 ハーモニクBY 平津	14:40-15:30 ◎ヒラB&A+ 大西	10分				14:40-15:30 ◎ヒラB&A+ 大西
14:00-15:00 ニクデ 辻				15:00-15:45 WS 佐藤																	14:40-15:00 ▲コンバット
				15:30-16:30 ヨカヒキナー 飯島																	15:30-15:50 ▲H&LShapeBeat1
15:30-16:30 ハーモニクBY 米井				16:20-17:10 ◎ヒラWaist+ 塚田	10分	16:30-16:50 ▲リズムバーン2	16:30-17:40 ★呼吸 前原	10分	15:30-16:30 ◎ネイルB 平津	16:30-17:30 リラク 志賀	10分	16:00-17:00 AJ.美尻 山川	16:10-16:40 ◎ヒラPerBackBody 大西	10分	16:00-17:00 AJ.美尻 平津	16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 吉田	10分				16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 吉田
				17:20-17:40 ▲Evolv効率	10分	17:20-18:10 ◎ヒラB+ 吉田	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 武田	10分	17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 谷口	17:30-18:30 SP 板垣劉	10分	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 前原	17:30-17:50 ▲ヒールB&A	10分	17:20-18:10 ◎ヒラLower+ 前原	17:30-17:50 ▲ヒールB&A	10分				17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 大西
17:30-18:30 美尻 米井	17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 塚田			18:00-19:00 △リラク スクリーン	10分	18:00-19:00 ネイチャー 前原	18:00-19:00 PW初級 平津	10分	18:00-19:00 開脚 伊藤美美	18:00-19:00 SP 板垣劉	10分	18:00-19:00 肩こり 渡辺	18:00-19:00 SP 内藤	10分	18:00-19:00 肩こり 渡辺	18:00-19:00 SP 内藤	10分				18:00-19:00 Dチトラス 吉田
				18:50-19:40 ◎ヒラWaist+ 吉田	10分	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 武田	19:30-20:30 ◎ヒラB+ 武田	10分	19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 谷口	19:30-20:30 ヨカヒキナー 塚田	10分	18:50-19:40 ◎ヒラCore 前原	19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 安井	10分	18:50-19:40 ◎ヒラCore 前原	19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 安井	10分				18:50-19:40 ◎ヒラB&A+ 大西
19:00-20:10 常温波動2 後藤	19:20-20:10 ◎ヒラB&A+ 前原			19:20-20:30 ★アーム 渡辺	10分	19:30-20:30 お腹 志賀	19:30-20:30 AJ.ヨカヒキナー 平津	10分	19:30-20:30 ヨカヒキナー 塚田	19:30-20:30 ヨカヒキナー 塚田	10分	19:30-20:00 SP 板垣劉	19:30-20:00 ◎ヒラB&A+ 前原	10分	19:30-20:00 △くびれメイク スクリーン	20:00-21:30 WS 伊藤薫	10分				19:30-20:30 ヨカヒキナー 小山
	20:30-22:00 WS 後藤			20:00-21:00 PW中級 平津	10分	20:20-21:10 ◎ヒラUpper+ 吉田	20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 武田	10分	20:20-20:40 ▲アドハンス	20:30-21:20 ◎ヒラUpper+ 山川	10分	20:30-21:30 SP 板垣劉	20:30-21:20 ◎ヒラB+ 安井	10分	20:30-21:20 ◎ヒラB+ 安井	20:30-21:20 ◎ヒラB+ 安井	10分				20:30-21:20 ◎ヒラH&L+ 伊藤薫
	20:50-21:40 ◎ヒラH&L+ 前原			21:00-22:00 ヨカヒキナー 渡辺					21:00-22:00 睡眠 谷口												21:00-22:00 ヨカヒキナー 小山
																					21:15-22:15 SP 内藤

【SP:特別レッスン】

LAVA 銀座グレース店 👑=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(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) 07:00-08:00	2.5	わたしを整える 春のキヨガ	塚田桃加
4(土) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
4(土) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
4(土) 17:30-18:30	1	【常温】Restorative Yoga 60	後藤裕子
5(日) 12:00-13:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(日) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(日) 15:30-16:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
5(日) 17:40-18:40	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(月) 12:00-13:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(火) 09:15-10:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(火) 10:15-11:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
7(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
7(火) 17:30-18:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(火) 18:30-19:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(水) 14:00-15:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
8(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(木) 18:00-19:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(金) 11:00-12:00	3.5	二の腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
10(金) 17:30-18:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
12(日) 17:00-18:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
12(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
13(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
14(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(水) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
15(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
15(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
16(木) 18:00-19:00	5	Balance training yoga	👑 内藤秀子
16(木) 21:15-22:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
17(金) 18:30-19:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(土) 12:30-13:30	3.5	Breve～踏み出す勇氣～	志賀さゆり
18(土) 17:00-18:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
18(土) 18:30-19:30	2	身体の使い方を学ぶ	上山紗有里
19(日) 11:00-12:00	2	【常温】心と身体の軸を安定させる瞑想	前原正奈
19(日) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
21(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
21(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
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
25(土) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
25(土) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
25(土) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
25(土) 18:30-19:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
27(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里

LAVA 銀座グレース店 👑=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
28(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
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	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
29(水) 15:00-16:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(水) 18:00-19:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子

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
4(土) 14:00-15:00	4	【常温】Asana Workout	渡辺真也
7(火) 18:00-19:00	1.5	～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
7(火) 21:00-22:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
10(金) 09:35-10:35	2.5	マンピラ基本の「き」	大西優子
11(土) 11:00-12:00	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
11(土) 18:35-19:35	2.5	マンピラ基本の「き」	大西優子
18(土) 08:00-09:00	2.5	整う三拍子～走・ヨガ・花見～	小山莉子
18(土) 16:00-17:00	3	ホィールヨガ練習会	平津弥結
18(土) 18:00-19:00	2.5	待ってました！春の外ヨガリトリート	平津弥結
19(日) 14:00-15:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
19(日) 18:30-19:30	2.5	【3時間 10000円】バレエトレーニング	伊藤薫
20(月) 09:00-10:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
25(土) 18:15-19:15	3.5	【3時間有料】みんなで楽しくASANA練習会～後屈・逆転～	渡辺真也
26(日) 18:00-19:00	2.5	【3時間10,000円】楽しく整えるマットピラティス	谷口百聖
29(水) 09:00-10:00	2	【3時間有料】柔軟性アップ特別講座～後屈～	渡辺真也
29(水) 14:00-15:00	4	【常温】Asana Workout	渡辺真也
29(水) 17:30-18:30	1	【3時間】ととのえる陰ヨガ	伊藤薫
30(木) 15:00-16:00	3	背中をほぐして身体を整えるヨガ	👑 岩井千明
30(木) 18:15-19:15	2	【3時間有料】柔軟性アップ特別講座～後屈～	渡辺真也

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】 👑=トップインストラクター

LAVA 銀座グレース店 👑=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(土) 15:30-17:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
5(日) 15:30-17:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
6(月) 19:30-20:40	1.5	【¥2000】Yin Yoga～身体と心にスペースをつくる～	👑 海野麻雪
11(土) 17:00-18:30	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
12(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
13(月) 15:00-15:45	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
13(月) 16:15-17:00	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
13(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
16(木) 19:30-21:00	3.5	【¥3500】Balance 基礎ヨガ	👑 内藤秀子
21(火) 12:30-13:40	3	【¥2000】尻のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜
26(日) 13:00-14:30	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ！	志賀さゆり
29(水) 17:00-18:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈

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(水) 12:00-13:30	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
2(木) 10:30-12:00	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
6(月) 13:30-15:00	5	【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
6(月) 19:30-21:00	3	バレエトレーニング90	伊藤薫
8(水) 17:10-18:40	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
12(日) 11:00-12:30	3	バレエトレーニング90	伊藤薫
12(日) 12:00-13:30	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
12(日) 14:00-15:30	4	【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
13(月) 14:00-15:30	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
15(水) 20:00-21:30	2.5	自分をととのえる陰陽ヨガ～春～	伊藤薫

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	
19(日)	11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈
20(月)	15:00-16:30	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
26(日)	12:30-14:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
27(月)	13:30-15:00	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
29(水)	11:00-12:30	1.5	【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	👑 物江麻衣子

○ … 常温レッスン	● … 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。
◆ … 編織キックボクシング	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。
◇ … ボイナビ	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



【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