

18日(月)					19日(火)					20日(水)					21日(木)				
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		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	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
●09:30-10:30 カラほぐし 武田	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 米井					●09:30-10:30 ヨガヒキラー 上山	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 前原				●09:30-10:30 ネイチャー 志賀	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 上山							
●11:00-12:00 骨盤 武田	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 米井					●11:00-12:00 骨盤 上山	●11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 前原				●11:00-12:00 お腹 志賀	●11:10-12:00 ◎ヒラRefCore 上山							
●12:30-13:30 ネイチャー 志賀	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 上山					●12:30-13:30 シヨイフル 米井	●12:30-13:00 ◎ヒラChestSR 前原				●12:30-13:30 肩こり 上山	●12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 前原							
●14:00-15:00 美脚 志賀	●14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 上山										●14:00-15:10 ★呼吸 前原	●13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 米井							
●16:00-17:00 ヨガB 塚田	●15:20-16:10 ◎ヒラWaist+ 上山										●16:30-17:30 ヨガB 塚田	●16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 米井							
●17:30-18:30 美尻 塚田	●18:10-19:00 ◎ヒラH&L+ 前原					●18:00-19:00 開脚 伊藤	●18:10-18:40 ◎ヒラRefCore 辻				●18:00-19:00 美尻 塚田	●18:10-19:00 ◎ヒラB&A+ 伊藤						17:30-18:30 WS 内藤	
19:00-20:00 SP 後藤	●19:40-20:10 ◎ヒラP+BackBody 前原	19:00-20:00 SP 山口				●19:30-20:30 美腸力 志賀	●19:10-20:00 ◎ヒラB+ 辻				●19:30-20:30 ハーモニックBY 米井	●19:40-20:10 ◎ヒラRefBody 伊藤	19:00-20:00 SP 内藤					18:45-20:15 WS 内藤	
20:30-22:00 WS 後藤	●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 前原	20:30-21:30 SP 山口				●21:00-22:00 ネイチャー 伊藤	●20:40-21:30 ◎ヒラWaist+ 辻				21:00-22:00 シヨイフル 米井	●20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 伊藤	20:15-21:15 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	頻度	レッスン名	担当インストラクター
1(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 10:00-11:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(土) 17:00-18:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
2(土) 18:30-19:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
5(火) 10:30-11:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(火) 12:00-13:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(火) 17:30-18:30	2.5	ライフイズカーニバル!!~VIVA☆SHIGA☆SAMBA~	志賀さゆり
6(水) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(水) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
6(水) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
8(金) 14:00-15:00	3.5	二の腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
8(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
8(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(土) 17:00-18:00	3	【常温】Quan Time 60	後藤裕子
9(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(土) 18:30-19:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
10(日) 13:45-14:45	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
11(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
11(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
12(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
12(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
12(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
12(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
13(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(金) 18:30-19:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(金) 21:00-22:00	3.5	アフリカンサンライズ~始まりの地へ~	志賀さゆり
16(土) 17:30-18:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
17(日) 17:30-18:30	3.5	Breve~踏み出す勇氣~	志賀さゆり
18(月) 19:00-20:00	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
18(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
20(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
22(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(土) 09:30-10:30	3.5	二の腕アプローチフローヨガ	上山紗有里
23(土) 18:30-19:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
24(日) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(月) 21:00-22:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
26(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
26(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
26(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
26(火) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
29(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
30(土) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
30(土) 14:00-15:00	3.5	Breve~踏み出す勇氣~	志賀さゆり

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
30(土) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
30(土) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
30(土) 17:00-18:00	1	【常温】Flow Fundamentals 60	後藤裕子
30(土) 18:30-19:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
31(日) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
31(日) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
31(日) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣

【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

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
3(日) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ~瞑想を深める~	前原正奈
4(月) 17:00-18:30	1.5	【¥3000】Healing yin yoga 90(常温)	👑 海野麻雪
5(火) 14:00-15:30	3	【¥2400】ONE YOGA~陰陽のバランスを整える~	👑 山口理奈
6(水) 15:00-16:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
10(日) 15:30-17:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
11(月) 20:30-22:00	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
12(火) 16:30-18:30	1	【¥10000】(5名限定) 解放と浄化~クリスタル演奏体験会~	👑 板垣劉真衣
16(土) 15:30-17:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
18(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
21(木) 17:30-18:30	2.5	【¥2000】肩周りゆるめるヨガ	👑 内藤秀子
21(木) 18:45-20:15	3	【¥3000】アライメント調整ヨガ~骨盤~	👑 内藤秀子
22(金) 10:30-12:00	4.5	【¥3500】タオル一枚で腸腰筋フル稼働ヨガ-Deep Flow-	👑 中西春城
24(日) 17:00-18:30	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ!	志賀さゆり
25(月) 19:00-20:30	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子

- ... 常温レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 福庫キックボクシング
- ▽ ... ポイント
- 1099 ... 10分講座

- ... 体験レッスン予約可能
- △ ... アロで使用レッスン
- × ... 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護いただけません。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

【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