

















【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
1(月)	19:00-20:00	2 【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
1(月)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
1(月)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(火)	14:00-15:00	2.5 Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
2(火)	15:30-16:30	1 【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
2(火)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(火)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(金)	11:00-12:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(金)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(土)	14:00-15:00	1.5 【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
8(月)	11:30-12:30	1 【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
10(水)	18:00-19:00	4 股関節の広がりを感じるヨガ	👑 川本亜衣里
12(金)	09:15-10:15	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(金)	10:15-11:15	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(金)	17:30-18:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(金)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
12(金)	20:30-21:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
13(土)	17:00-18:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(土)	17:30-18:30	1 【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
13(土)	18:00-19:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(月)	17:30-18:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(月)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(月)	20:30-21:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
16(火)	14:00-15:00	2.5 Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
16(火)	15:30-16:30	1 【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
16(火)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
16(火)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
17(水)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
19(金)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
19(金)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(土)	17:00-18:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(月)	16:30-17:30	1.5 【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
23(火)	14:00-15:00	2.5 Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
23(火)	15:30-16:30	1 【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
24(水)	19:00-20:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
24(水)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(土)	12:30-13:30	2.5 ライフイズカーニバル!!～VIVA☆SHIGA☆SAMBA～	志賀さゆり
27(土)	17:30-18:30	1 【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
28(日)	09:30-10:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
28(日)	11:00-12:00	2 【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(月)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
29(月)	20:30-21:30	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
30(火)	19:00-20:00	2 【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
30(火)	20:30-21:30	2 【¥12000】パーソナル60	👑 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
2(火)	09:00-10:00	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
6(土)	09:00-10:00	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
8(月)	21:00-22:00	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
9(火)	12:00-13:00	1.5 【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
10(水)	12:00-13:00	3 Opposition Yoga	渡辺真也

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
18(木)	12:30-13:30	2.5 呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
20(土)	12:30-13:30	2.5 呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
20(土)	18:15-19:15	2 【3時間有料】整体ヨガ特別WS～ストレートネック・肩こり～	渡辺真也
23(火)	09:00-10:00	2.5 【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
23(火)	13:30-14:30	1.5 【オイル特参】セルフアヴィヤンガ～温かな手を感じよう～	山口静香
24(水)	21:00-22:00	2 整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
25(木)	19:30-20:30	3 Opposition Yoga	渡辺真也
26(金)	10:00-11:00	2 【3時間有料】整体ヨガ特別WS～ストレートネック・肩こり～	渡辺真也
27(土)	14:00-15:00	2.5 【有料リトリート】こころと身体を整えるお寺ヨガ	山口静香
27(土)	18:15-19:15	3.5 【3時間有料】アーサナ練習会～ポーズリクエスト～	渡辺真也
28(日)	12:30-13:30	4 【常温】Asana Workout	渡辺真也
30(火)	21:00-22:00	4.5 【常温】Vinyasa Practice	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
1(月)	20:30-22:00	1 【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
7(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
7(日)	14:00-15:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
7(日)	15:30-16:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
8(月)	09:30-11:00	3.5 【常温】Quan Time 90	後藤裕子
10(水)	19:30-20:40	3 【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	👑 川本亜衣里
12(金)	12:15-13:15	2.5 【¥12000】パーソナルクラス60	👑 山口理奈
12(金)	14:00-15:30	2.5 【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
13(土)	15:30-17:00	3.5 【常温】Quan Time 90	後藤裕子
15(月)	20:30-22:00	1.5 【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
20(土)	14:00-15:30	3 【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
21(日)	09:30-11:00	3 坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
22(月)	11:00-12:30	2.5 【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原伶美
22(月)	14:30-16:00	2.5 【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
26(金)	09:30-11:00	3.5 腸腰筋マスターになれるヨガ!	志賀さゆり
27(土)	11:00-12:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
27(土)	13:00-14:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
27(土)	14:30-15:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
27(土)	15:30-17:00	3 【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
29(月)	20:30-22:00	1 【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
30(火)	17:30-18:30	2.5 【¥12000】パーソナルクラス60	👑 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
3(水)	10:30-12:00	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
3(水)	14:30-16:00	5 【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
7(日)	12:30-14:00	3 【常温】バリエトレーニング90	伊藤薫
8(月)	17:30-19:00	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
11(木)	15:00-16:30	2.5 【常温】自分とととのえる陰陽ヨガ	伊藤薫
13(土)	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
13(土)	13:30-15:00	4 【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
15(月)	10:00-11:30	2.5 月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
17(水)	16:30-18:00	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
17(水)	19:30-21:00	4 【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	👑 川本亜衣里
17(水)	20:30-22:00	3 【常温】バリエトレーニング90	伊藤薫
21(日)	11:00-12:30	3.5 【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
21(日)	11:40-13:40	2 【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈
25(木)	15:00-16:30	2 【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也

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
27(土) 12:30-14:00	5	【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
30(火) 10:30-12:00	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
30(火) 17:30-19:00	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ … 常温レッスン</li> <li>★ … マスターレッスン</li> <li>◇ … スクリーンヨガ</li> <li>◆ … 産前産後キックボクシング</li> <li>▽ … ポイナビ</li> <li>10分 … 10分講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● … 体験レッスン予約可能</li> <li>△ … アロマ使用レッスン</li> <li>× … 予約不要レッスン</li> <li>SP … 特別レッスン</li> <li>WS … プレミアムワークショップ (追加料金あり)</li> </ul>	<p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>
--	--	---

  

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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
----------------	-----------------------------------	----------------	-----------------------------------



【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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

