











22日(水)					23日(木)					24日(金)			25日(土)						
銀座クラフト		銀座本			銀座クラフト		銀座本			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	銀座本	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
●09:30-10:30 下半身キレイ初級 上山	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 伊藤										●09:30-10:30 ニルテ 米井	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 前原			09:30-11:00 WS 後藤	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 上山			
11:00-12:10 常温波動2 前原	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 伊藤										●11:00-12:00 美腸力 米井	11:20-11:50 ◎ヒラPerBackBody 前原			11:30-12:30 SP 後藤	●11:20-12:10 ◎ヒラWaist+ 上山			
12:30-13:30 ◎サウンドハス 前原	12:50-13:20 ◎ヒラControlF 塚田										●12:30-13:30 美尻 前原	●12:30-13:20 ◎ヒラB+ 武田			●13:00-14:00 美尻 米井	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 上山			
												14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 武田				14:10-14:40 ◎ヒラcore 前原			
												●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 武田			●14:30-15:30 ハーモニックBY 米井	15:10-16:00 ◎ヒラJumpM 辻			
											16:20-17:30 ヨガフロー-A 志賀	17:00-17:30 ◎ヒラRefCore 塚田			●16:00-17:00 ヨガB 前原	●16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 辻			
●18:00-19:00 リラクス 辻	18:20-18:50 ◎ヒラRefCore 武田										●18:00-19:00 ヨガB 志賀	●18:10-19:00 ◎ヒラWaist+ 塚田			17:30-18:30 ジョイフル 前原	18:00-18:30 ◎ヒラControlF 辻			
●19:30-20:30 美腸力 米井	●19:30-20:20 ◎ヒラB+ 武田	19:00-20:00 SP 内藤									●19:30-20:30 美腸 伊藤	●19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 塚田			19:30-20:30 SP 山口				
21:00-22:00 ヨガフロー-B 辻	●21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 武田										21:00-22:00 サウンドA 伊藤	21:10-21:40 ◎ヒラControlF 塚田			20:30-21:30 SP 山口				

定休日





【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(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
1(水) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
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) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(日) 11:30-12:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(日) 13:00-14:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(日) 14:30-15:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
5(日) 16:00-17:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(月) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(火) 14:30-15:30	1	【常温】Restorative Yoga60	👑 後藤裕子
7(火) 18:00-19:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(火) 19:15-20:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
10(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(月) 09:30-10:30	3	【常温】Quan Time 60	👑 後藤裕子
13(月) 11:00-12:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	👑 後藤裕子
14(火) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
14(火) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
17(金) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
17(金) 21:00-22:00	1.5	【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ	👑 岩井千明
18(土) 17:30-18:30	1	【常温】RestorativeYoga60	👑 後藤裕子
20(月) 12:30-13:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	👑 後藤裕子
20(月) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(月) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(月) 18:30-19:30	3	【¥12000】 Machine Pilates 夏のためのフラットなお腹へ	👑 塚田桃加
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
22(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
24(金) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
24(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
25(土) 11:30-12:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	👑 後藤裕子
26(日) 13:30-14:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
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	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(水) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
31(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
31(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈

【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
7(火) 12:30-14:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	👑 後藤裕子
8(水) 19:00-20:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
8(水) 20:30-21:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
9(木) 11:00-14:00	3	【¥11000】(5名限定) マシンピラティス徹底解説	👑 板垣劉真衣
10(金) 14:00-15:30	3	【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめる心をゆるめる月礼拝～	👑 海野麻雪
11(土) 12:30-13:40	2.5	【¥2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	👑 林舞衣子
17(金) 17:30-19:00	3	【¥2400】体幹強化トやってみようジャンプスルー！飛・浮・支	👑 大城若葉
18(土) 15:30-17:00	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	👑 後藤裕子

LAVA 銀座グレース店

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) 09:30-11:00	1.5	心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
20(月) 15:30-17:00	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
21(火) 16:00-17:30	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原侑美
25(土) 09:30-11:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	👑 後藤裕子
26(日) 15:30-17:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
27(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	👑 後藤裕子
29(水) 13:45-14:30	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
29(水) 15:00-15:45	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
29(水) 16:00-19:00	0.5	【¥10000】(5名限定)あなたのための調律クリスタルセラピー	👑 板垣劉真衣

○ ... 常温レッスン  
 ★ ... マスターレッスン  
 ◆ ... スクリューヨガ  
 ◇ ... 編みキックボクシング  
 ▼ ... ポイナビ  
 10分 ... 10分講座

● ... 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)

**【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請いただけません。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](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