# 2026年8月レッスンスケジュール LAVA 銀座グラッセ店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 銀座本店(全スタジオ:男女共用) ※相互利用店舗

※2026年07月21日02:09 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

## 1日(土)

| 銀座グラッセ Aスタジオ | 銀座グラッセ Bスタジオ | 銀座グラッセ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:30<br>ニノウデ<br>米井 | 10分<br>09:30-10:20<br>◎ピラB&A+<br>上山 | | 09:30-10:30<br>リンパリフレッシュ<br>小山 | 09:00-10:00<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | 09:50-10:40<br>◎ピラWaist+<br>山口静香 |
| ●11:00-12:00<br>お腹<br>上山 | 10分<br>●10:50-11:40<br>◎ピラB&A+<br>伊藤芙美 | 11:00-12:00<br>SP<br>内藤 | 11:00-12:00<br>ジョイフル<br>吉田 | | ●11:20-12:10<br>◎ピラUpper+<br>山口静香 |
| ●12:30-13:30<br>美腸力<br>米井 | 10分<br>●12:10-13:00<br>◎ピラB+<br>塚田 | | 12:30-13:30<br>背中美人<br>平津 | ●12:50-13:10<br>▲BodyShapeBeat1 | ●12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>谷口 |
| ●14:30-15:30<br>美脚<br>辻 | 10分<br>13:30-14:00<br>◎ピラControlF<br>伊藤芙美 | 13:30-14:30<br>SP<br>内藤 | 14:00-15:00<br>◇リラックス<br>スクリーン | ●13:50-14:10<br>▲H&LShapeBeat1 | 14:20-15:10<br>◎ピラH&L+<br>飯島 |
| ●16:00-17:00<br>ヨガ"ピギナー<br>伊藤芙美 | 10分<br>14:30-15:00<br>◎ピラRefCore<br>武田 | | 16:30-17:30<br>PW上級<br>大西 | 16:00-16:20<br>▲アド"バンス | 15:50-16:40<br>◎ピラB&A+<br>飯島 |
| 17:30-18:30<br>ヨガ"フロ"ーB<br>辻 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ピラLower+<br>塚田 | | ●18:00-19:00<br>お腹<br>平津 | | ●17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>飯島 |
| | 10分<br>16:50-17:20<br>◎ピラRefCore<br>武田 | | | | |
| | 10分<br>17:50-18:40<br>◎ピラWaist+<br>塚田 | | | | |

## 2日(日)

| 銀座グラッセ Aスタジオ | 銀座グラッセ Bスタジオ | 銀座グラッセ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:30<br>PW初級<br>塚田 | 10分<br>09:30-10:20<br>◎ピラB+<br>武田 | | 09:30-10:30<br>AMY<br>谷口 | | 09:50-10:40<br>◎ピラUpper+<br>大西 |
| ●11:00-12:00<br>美腸力<br>志賀 | 10分<br>●10:50-11:40<br>◎ピラWaist+<br>伊藤芙美 | | 11:00-12:00<br>AJ_PW初級<br>小山 | | ●11:20-12:10<br>◎ピラB+<br>吉田 |
| ●12:30-13:30<br>ヨガ"B<br>塚田 | 10分<br>●12:10-13:00<br>◎ピラLower+<br>米井 | 13:00-14:00<br>SP<br>山口理奈 | ●12:30-13:30<br>肩こり<br>吉田 | 12:00-13:30<br>WS<br>渡辺 | ●12:50-13:40<br>◎ピラLower+<br>大渕 |
| ●14:30-15:30<br>ネイチャー<br>志賀 | 10分<br>13:30-14:00<br>◎ピラPerBackBody<br>前原 | | 14:00-15:00<br>サウンド"A<br>谷口 | ●14:30-14:50<br>▲ベーシック | 14:20-14:50<br>◎ピラControlF<br>吉田 |
| 16:00-17:00<br>美尻<br>前原 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ピラUpper+<br>米井 | | 16:20-17:30<br>★呼吸<br>渡辺 | ●15:30-15:50<br>▲ピートコア | 15:50-16:40<br>◎ピラWaist+<br>大西 |
| 17:30-18:30<br>AMY<br>志賀 | 10分<br>16:50-17:20<br>◎ピラRefBody<br>伊藤芙美 | | | ●17:30-17:50<br>▲コア | 17:20-18:10<br>◎ピラUpper+<br>大渕 |
| | 10分<br>17:50-18:40<br>◎ピラB&A+<br>米井 | | ●18:00-19:00<br>AJ_美尻<br>渡辺 | | |

## 3日(月)

| 銀座グラッセ Aスタジオ | 銀座グラッセ Bスタジオ | 銀座グラッセ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ●07:00-08:00<br>AJ_お腹<br>伊藤薫 | | |
| 09:30-10:30<br>骨盤<br>志賀 | 10分<br>09:50-10:40<br>◎ピラWaist+<br>上山 | | 09:00-10:30<br>WS<br>山口静香 | | ●09:20-10:10<br>◎ピラWaist+<br>山川 |
| 11:00-12:00<br>リラックス<br>志賀 | 10分<br>●11:20-12:10<br>◎ピラUpper+<br>辻 | | 11:00-11:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | ●11:15-11:35<br>▲ピートH&L | 10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>山川 |
| ●12:30-13:30<br>お腹<br>上山 | 10分<br>●12:50-13:40<br>◎ピラH&L+<br>前原 | | 12:00-13:00<br>エナジー<br>伊藤薫 | ●12:15-12:35<br>▲ピートB&A | |
| ●14:00-15:00<br>ネイチャー<br>志賀 | 10分<br>14:20-14:50<br>◎ピラcore<br>辻 | | ●13:30-14:30<br>Dデ"トックス<br>山口静香 | | ●12:20-13:10<br>◎ピラLower+<br>山川 |
| ●16:30-17:30<br>リラックス<br>辻 | 10分<br>●16:50-17:40<br>◎ピラH&L+<br>伊藤芙美 | | 15:00-16:00<br>SP<br>渡辺 | 17:00-18:00<br>サウンド"E<br>飯島 | |
| ●18:00-19:00<br>お腹<br>前原 | 10分<br>●18:20-19:10<br>◎ピラLower+<br>米井 | 18:00-19:00<br>SP<br>内藤 | ●18:00-19:00<br>AJ_骨盤<br>渡辺 | ●18:30-19:30<br>AJ_ヨガ"B<br>飯島 | 17:40-18:30<br>◎ピラUpper+<br>大渕 |
| ●19:30-20:30<br>肩こり<br>辻 | 10分<br>19:50-20:20<br>◎ピラRefBody<br>伊藤芙美 | 19:15-20:15<br>SP<br>内藤 | 19:30-20:30<br>リラックス<br>小山 | | 19:10-20:00<br>◎ピラLower+<br>大渕 |
| 21:00-22:00<br>ヨガ"フロ"ーB<br>前原 | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ピラUpper+<br>米井 | 20:15-21:15<br>SP<br>内藤 | 21:00-22:10<br>ヨガ"A<br>渡辺 | | ●20:40-21:30<br>◎ピラUpper+<br>大渕 |

## 4日(火)

| 銀座グラッセ Aスタジオ | 銀座グラッセ Bスタジオ | 銀座グラッセ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 07:00-08:00<br>◇ヨガ"ピギナー<br>スクリーン | | |
| ●09:30-10:30<br>肩こり<br>上山 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ピラUpper+<br>塚田 | | ●09:00-10:00<br>美尻<br>山川 | | 09:20-10:10<br>◎ピラJumpM<br>山口静香 |
| ●11:00-12:00<br>ヨガ"B<br>前原 | 10分<br>●11:00-11:50<br>◎ピラB+<br>辻 | | 10:30-11:30<br>◇上半身スッキリ初級<br>スクリーン | 11:00-12:15<br>MYB<br>山川 | ●10:50-11:40<br>◎ピラUpper+<br>山口静香 |
| ●12:30-13:30<br>下半身キレイ初級<br>上山 | 10分<br>●12:30-13:20<br>◎ピラB&A+<br>米井 | | 12:00-13:30<br>WS<br>渡辺 | | ●12:20-13:10<br>◎ピラLower+<br>大西 |
| 14:00-15:30<br>WS<br>後藤 | 10分<br>14:00-14:30<br>◎ピラControlF<br>辻 | | ●14:00-15:00<br>肩こり<br>渡辺 | | 13:50-14:40<br>◎ピラB+<br>山口静香 |
| | 10分<br>●15:00-15:50<br>◎ピラUpper+<br>米井 | | 15:30-16:30<br>SP<br>伊藤薫 | ●15:20-15:40<br>▲H&LShapeBeat1 | |
| 16:00-17:00<br>SP<br>後藤 | 10分<br>16:30-17:20<br>◎ピラJumpM<br>辻 | | | ●16:20-16:40<br>▲AMRAP | |
| ●18:00-19:00<br>リラックス<br>志賀 | 10分<br>●18:00-18:50<br>◎ピラB+<br>武田 | | 18:00-19:00<br>お腹<br>平津 | | ●17:40-18:30<br>◎ピラB+<br>吉田 |
| ●19:30-20:30<br>ニノウデ<br>米井 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ピラH&L+<br>前原 | 19:00-20:00<br>SP<br>山口理奈 | ●19:30-20:30<br>美律<br>大西 | ●19:20-19:40<br>▲ピートB&A | ●19:10-20:00<br>◎ピラLower+<br>大渕 |
| 21:00-22:00<br>AMY<br>志賀 | 10分<br>21:00-21:30<br>◎ピラRefCore<br>武田 | 20:30-21:30<br>SP<br>山口理奈 | 21:00-22:00<br>AJ_PW初級<br>平津 | ●20:20-20:40<br>▲Evolv効率 | 20:40-21:10<br>◎ピラControlF<br>吉田 |

## 5日(水)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| ●09:30-10:30<br>美脚<br>辻 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上山 | | 09:00-10:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>吉田 | ●09:30-10:30<br>AJ_お腹<br>山口静香 | ●09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| ●11:00-12:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>辻 | 10分<br>●11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>武田 | | 10:30-11:30<br>PW上級<br>渡辺 | | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>大西 |
| 12:30-13:30<br>◎ｻｳﾝﾄﾞﾊﾞｽ<br>前原 | 10分<br>12:50-13:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | 13:45-14:45<br>SP<br>山口理奈 | ●12:00-13:00<br>AJ_骨盤<br>渡辺 | | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| 18:00-19:00<br>AMY<br>志賀 | 10分<br>18:20-18:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | | 10分<br>17:50-19:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰA<br>山川 | ●18:20-18:40<br>▲ﾘｽﾞﾑﾊﾟﾜｰ2 | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>谷口 |
| ●19:30-20:30<br>ﾖｶﾞB<br>志賀 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>米井 | 19:00-20:00<br>SP<br>内藤<br>20:15-21:15<br>SP<br>内藤 | 19:30-20:30<br>下半身ｷﾚｲ中級<br>平津 | 19:20-19:40<br>▲ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ | 19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>伊藤薫 |
| ●21:00-22:00<br>美腸力<br>米井 | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>伊藤芙美 | | ●21:00-22:00<br>ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ<br>小山 | | ●20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>谷口 |

## 6日(木)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|
| 定休日 | ●07:00-08:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>飯島 | | |
| | 08:50-10:00<br>ﾖｶﾞA<br>山口静香 | | 09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| | ●10:30-11:30<br>AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ<br>大西 | | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| | ●12:00-13:00<br>ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ<br>飯島 | 12:30-14:00<br>WS<br>山口理奈 | ●12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>山口静香 |
| | 13:30-14:30<br>肩こり<br>大西 | | ●13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山口静香 |
| | ●15:00-16:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>小山 | 14:30-16:00<br>WS<br>山口理奈 | 15:20-16:10<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 |
| | | ●16:55-17:15<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | |
| | ●18:00-19:00<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>谷口 | ●17:50-18:10<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山川 |
| | 19:30-20:30<br>AJ_PW初級<br>小山 | 20:00-21:00<br>◎ﾎｲｰﾙB<br>平津 | ●19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>吉田 |
| | 21:00-22:00<br>AMY<br>谷口 | | ●20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山川 |

## 7日(金)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 |
|---|---|---|---|
| 09:30-10:30<br>SP<br>上山 | 10分<br>09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>辻 | | 定休日 |
| ●11:00-12:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>辻 | 10分<br>●11:00-11:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前原 | | |
| ●12:30-13:30<br>お腹<br>上山 | 10分<br>●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>伊藤芙美 | | |
| ●14:00-15:00<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>辻 | 10分<br>14:00-14:30<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>前原 | | |
| | 10分<br>●15:10-16:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>伊藤芙美 | | |
| ●16:30-17:30<br>美律<br>志賀 | 10分<br>16:50-17:20<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>前原 | 17:30-18:30<br>SP<br>内藤 | |
| ●18:00-19:00<br>ﾖｶﾞB<br>塚田 | 10分<br>●18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>武田 | | |
| ●19:30-20:30<br>お腹<br>志賀 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>前原 | 19:00-20:00<br>SP<br>山口理奈 | |
| 21:00-22:00<br>ｻｳﾝﾄﾞE<br>塚田 | 10分<br>21:00-21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | 20:30-21:30<br>SP<br>山口理奈 | |

## 8日(土)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ●08:00-09:00<br>美尻<br>渡辺 | | 08:40-09:10<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>谷口 |
| ●09:30-10:30<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>米井 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>伊藤芙美 | | 09:30-10:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>小山 | 09:00-10:00<br>◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>スクリーン | ●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山口静香 |
| ●11:00-12:00<br>美尻<br>伊藤芙美 | 10分<br>10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>前原 | | 11:00-12:00<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>谷口 | | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>山口静香 |
| ●12:30-13:30<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>米井 | 10分<br>12:10-12:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山<br>10分<br>13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>辻 | | ●12:30-13:30<br>AJ_ﾖｶﾞB<br>渡辺 | ●12:40-13:00<br>▲ﾋﾞｰﾄB&A<br>13:40-14:00<br>▲ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ | ●12:50-13:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山口静香 |
| ●14:30-15:30<br>ﾖｶﾞB<br>志賀 | 10分<br>●14:10-15:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>上山 | | 14:00-15:00<br>SP<br>伊藤薫 | | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大西 |
| 16:00-17:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>前原 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>辻 | 16:00-17:00<br>WS<br>板垣劉 | ●16:30-17:30<br>AJ_お腹<br>伊藤薫 | 15:30-17:00<br>WS<br>渡辺 | 15:50-16:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>大西 |
| 17:30-18:30<br>AMY<br>志賀 | 10分<br>●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上山<br>10分<br>18:10-18:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>辻 | 17:30-18:30<br>WS<br>板垣劉 | ●18:00-19:00<br>AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾅｰ<br>小山 | | 17:20-18:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大西 |

## 9日(日)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:30<br>開脚<br>伊藤芙美 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前原 | | 07:45-09:00<br>MYB<br>山川 | | |
| ●11:00-12:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>志賀 | 10分<br>●10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>米井 | | ●09:30-10:30<br>AJ ﾖｶﾞB<br>渡辺 | 09:00-10:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>大西 | ●08:20-09:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉田 |
| ●12:30-13:30<br>お腹<br>伊藤芙美 | 10分<br>12:10-12:40<br>◎ﾋﾞﾗPerBackBody<br>前原 | | 12:30-13:30<br>ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>飯島 | 11:00-12:00<br>背中美人<br>山川 | 09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>谷口 |
| ●14:30-15:30<br>ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ<br>志賀 | 10分<br>13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>塚田 | | | 11:30-13:00<br>WS<br>渡辺 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>吉田 |
| ●16:00-17:00<br>美腸力<br>米井 | 10分<br>●14:10-15:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>米井 | 14:00-15:00<br>SP<br>山口理奈 | ●14:00-15:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>吉田 | 10分<br>●13:50-14:10<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | 12:50-13:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>谷口 |
| 17:30-18:30<br>PW初級<br>塚田 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>塚田 | 15:30-16:30<br>SP<br>山口理奈 | | ●14:50-15:10<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | 14:20-14:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>伊藤薫 |
| | 10分<br>●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>武田 | 17:00-18:00<br>SP<br>山口理奈 | 16:30-17:30<br>下半身ｷﾚｲ中級<br>平津 | | ●15:50-16:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>伊藤薫 |
| | 10分<br>18:10-18:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | | ●18:00-19:00<br>美律<br>大西 | | 17:20-18:10<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 |

## 10日(月)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | ●07:00-08:00<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>渡辺 | | |
| ●09:30-10:30<br>下半身ｷﾚｲ初級<br>上山 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前原 | | 08:50-10:00<br>ﾖｶﾞA<br>渡辺 | | 09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>山口静香 |
| ●11:00-12:00<br>美腸力<br>武田 | 10分<br>●11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>塚田 | | ●10:30-11:30<br>ｶﾗﾀﾞほぐし<br>吉田 | | ●10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山口静香 |
| ●12:30-13:30<br>骨盤<br>上山 | 10分<br>12:50-13:20<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>前原 | | ●12:00-13:00<br>AJ 骨盤<br>渡辺 | | ●12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>飯島 |
| 14:30-16:00<br>WS<br>山口理奈 | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>前原 | | 13:30-14:30<br>◇開脚<br>スクリーン | | 13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| | | | ●15:00-16:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>吉田 | 15:30-15:50<br>▲ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ | ●15:20-16:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>山口静香 |
| ●16:30-17:30<br>お腹<br>志賀 | 10分<br>●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>辻 | | | ●16:30-16:50<br>▲Evolv効率 | |
| | | 17:30-18:30<br>SP<br>内藤 | 18:00-19:00<br>◇美尻<br>スクリーン | | 17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小山 |
| ●18:00-19:00<br>ｶﾗﾀﾞほぐし<br>武田 | 10分<br>●18:20-19:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>塚田 | | | | |
| | | 19:00-20:00<br>SP<br>内藤 | | | ●19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| ●19:30-20:30<br>ﾖｶﾞB<br>志賀 | 10分<br>19:50-20:20<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>辻 | | 19:30-20:30<br>AJ PW初級<br>小山 | | |
| 21:00-22:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>志賀 | 10分<br>21:00-21:50<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>辻 | | | 21:00-22:00<br>FS-P<br>山川 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 |

## 11日(火)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>前原 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>武田 | | 08:00-09:00<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>平津 | | ●08:20-09:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小山 |
| ●11:00-12:00<br>ｶﾗﾀﾞほぐし<br>武田 | 10分<br>10:50-11:20<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>塚田 | | 09:30-10:30<br>ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>谷口 | 09:00-10:00<br>◇下半身ｷﾚｲ初級<br>スクリーン | |
| ●12:30-13:30<br>ﾖｶﾞB<br>前原 | 10分<br>●11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>米井 | 12:00-13:00<br>SP<br>山口理奈 | ●11:00-12:00<br>AJ お腹<br>平津 | ●11:00-11:20<br>▲ｺﾝﾊﾞｯﾄ | ●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉田 |
| ●14:20-15:20<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>米井 | 10分<br>13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>辻 | 13:30-14:30<br>SP<br>山口理奈 | 12:30-14:00<br>WS<br>渡辺 | ●12:00-12:20<br>▲BodyShapeBeat1 | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小山 |
| | 10分<br>14:10-14:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>伊藤芙美 | | | | |
| | 10分<br>●15:10-16:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>辻 | | ●14:30-15:30<br>睡眠<br>渡辺 | ●15:00-15:20<br>▲ﾋﾞｰﾄB&A | |
| 15:50-17:00<br>★呼吸<br>前原 | | | | ●16:00-16:20<br>▲Evolv効率 | |
| | 10分<br>●16:30-17:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>伊藤芙美 | | ●16:30-17:30<br>AJ ﾆﾉｳﾃﾞ<br>大西 | | |
| ●17:30-18:30<br>美腸力<br>米井 | 10分<br>17:50-18:40<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>辻 | | 18:00-19:00<br>ｼﾞｮｲﾌﾙ<br>山川 | | ●17:20-18:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉田 |

## 12日(水)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| ●09:30-10:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤芙美 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上山 | | 09:00-10:00<br>ｻｳﾝﾄﾞE<br>伊藤薫 | | 09:40-10:10<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>吉田 |
| ●11:00-12:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>志賀 | 10分<br>●11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>上山 | | 10:30-12:00<br>WS<br>山口静香 | | ●10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉田 |
| ●12:30-13:30<br>美脚<br>伊藤芙美 | 10分<br>●12:50-13:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>武田 | | 12:30-13:00<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>大西 |
| ●14:00-15:00<br>ﾖｶﾞB<br>志賀 | 10分<br>●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>上山 | | ●13:30-14:30<br>AJ ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>渡辺 | ●13:15-13:35<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | |
| | | | | ●14:15-14:35<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | ●13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>大西 |
| | 10分<br>●15:50-16:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>塚田 | | 15:00-16:10<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰA<br>山川 | | |
| ●16:30-17:30<br>美腸力<br>伊藤芙美 | | | | ●16:20-16:40<br>▲ｺｱ | |
| | 10分<br>●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>武田 | 17:30-18:30<br>SP<br>内藤 | | | |
| ●18:00-19:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>塚田 | | | ●18:00-19:00<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>平津 | | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>大西 |
| | 10分<br>19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>米井 | 19:00-20:00<br>SP<br>内藤 | | | |
| 19:30-20:30<br>AMY<br>志賀 | | | 19:30-20:30<br>AJ ﾆﾉｳﾃﾞ<br>谷口 | | 19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>飯島 |
| | 10分<br>20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>米井 | 20:30-21:30<br>SP<br>内藤 | | | |
| 21:00-22:00<br>PW初級<br>塚田 | | | 21:00-22:00<br>PW上級<br>大西 | | ●20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山川 |

| 13日(木) | | 14日(金) | | | 15日(土) | | | 16日(日) | | | | | 17日(月) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | 銀座本 | 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | 銀座本 | 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | 銀座本 | 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | 銀座本 | | | 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | | 銀座本 | | |
| － | － | Aスタジオ | Bスタジオ | － | Aスタジオ | B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 |
| 定休日 | 臨時休業 | | | 定休日 | | | 臨時休業 | 09:30-10:30<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>伊藤美美 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>辻 | ●08:00-09:00<br>AJ_骨盤<br>吉田 | 09:00-10:00<br>◎ホイールB<br>平津 | 08:40-09:10<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山川 | ●09:30-10:30<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>辻 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>上山 | | ●07:00-08:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>伊藤薫 | | |
| | | | | | | | | ●11:00-12:00<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤美美 | 10分<br>●10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>米井 | 09:30-10:30<br>美脚<br>大西 | ●11:15-11:35<br>▲ｺｱ | ●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山川 | ●11:00-12:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>辻 | 10分<br>●11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>上山 | | ●09:00-10:00<br>AJ_美尻<br>山川 | | 09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山口静香 |
| | | | | | | | | ●12:30-13:30<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>米井 | 10分<br>●12:10-13:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>辻 | ●12:30-13:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>大西 | ●12:15-12:35<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | 11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 | 12:30-14:00<br>WS<br>物江 | 10分<br>12:50-13:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | | 10:30-11:30<br>◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>スクリーン | | 10:50-11:20<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>山口静香 |
| | | | | | | | | ●14:30-15:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>志賀 | 10分<br>13:30-14:00<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>辻 | 14:00-15:10<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰA<br>山川 | ●15:30-15:50<br>▲H&LShapeBeat1 | ●12:50-13:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 | | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前原 | | ●12:00-13:00<br>背中美人<br>平津 | | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>伊藤薫 |
| | | | | | | | | ●16:00-17:00<br>美腸力<br>志賀 | 10分<br>14:30-15:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | | | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>飯島 | | | | 10分<br>13:30-14:30<br>エナジーフロー<br>山川 | | ●13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>伊藤薫 |
| | | | | | | | | 17:30-18:30<br>SP<br>上山 | 10分<br>●15:30-16:20<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前原 | | | 15:50-16:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 | | | | ●15:00-16:00<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>平津 | | ●15:20-16:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| | | | | | | | | | 10分<br>●16:50-17:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>前原 | ●16:30-17:30<br>AJ_美尻<br>小山 | | ●17:20-18:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>飯島 | 16:30-17:40<br>常温_波動 2<br>前原 | 10分<br>●16:30-17:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>塚田 | | | ●17:15-17:35<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | |
| | | | | | | | | | 10分<br>18:10-18:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>前原 | 18:00-19:00<br>SP<br>伊藤薫 | | | ●18:00-19:00<br>ﾖｶﾞB<br>塚田 | 10分<br>●18:00-18:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>武田 | | 17:50-19:00<br>★呼吸<br>渡辺 | ●18:15-18:35<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | 17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉田 |
| | | | | | | | | | | | | | ●19:30-20:30<br>美尻<br>塚田 | 10分<br>●19:30-20:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>武田 | 19:00-20:00<br>SP<br>山口理奈 | ●19:30-20:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>吉田 | | ●19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| | | | | | | | | | | | | | 21:00-22:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>前原 | 10分<br>21:00-21:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | 20:30-21:30<br>SP<br>山口理奈 | 21:00-22:00<br>肩こり<br>渡辺 | | ●20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |

## 18日(火)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:40 ★アーム 上山 | 10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 塚田 | | 07:00-08:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン | | |
| ●11:00-12:00 肩こり 上山 | 10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗcore 塚田 | | 09:00-10:00 PW初級 小山 | | ●09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 飯島 |
| 14:00-15:10 常温_波動 2 後藤 | 10分 14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 辻 | | ●10:30-11:30 美律 山口静香 | | 10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗJumpM 飯島 |
| 15:30-16:30 SP 後藤 | 10分 ●16:50-17:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 武田 | | 12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ スクリーン | | |
| ●18:00-19:00 骨盤 志賀 | 10分 18:20-18:50 ◎ﾋﾞﾗControlF 辻 | | ●12:30-13:30 ﾖｶﾞB 志賀 | 10分 ●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 塚田 | ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗLower+ 飯島 |
| ●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 伊藤芙美 | 10分 ●19:30-20:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 辻 | 19:00-20:00 SP 山口理奈 | ●13:30-14:30 AJ_骨盤 小山 | ●13:10-13:30 ▲ﾘｽﾞﾑﾊﾞｰﾝ2 | ●13:50-14:40 ◎ﾋﾞﾗB+ 山口静香 |
| ●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤芙美 | 10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗRefCore 武田 | 20:30-21:30 SP 山口理奈 | 19:30-20:30 SP 渡辺 | ●14:10-14:30 ▲AMRAP | 19:10-19:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 吉田 |
| | | | 21:00-22:00 お腹 平津 | ●16:00-16:20 ▲ｺｱ | 20:20-21:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 吉田 |
| | | | ●18:00-19:00 肩こり 大西 | ●17:00-17:20 ▲ﾋﾟｰﾄｺｱ | ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗB+ 吉田 |

## 19日(水)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:40 常温_波動 1 前原 | 10分 ●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 塚田 | ●09:00-10:00 AJ_お腹 山口静香 | | 09:20-10:10 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 谷口 |
| 11:00-12:00 ◎ﾋｰﾘﾝｸﾞ 前原 | 10分 ●11:00-11:50 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 上山 | 10:30-11:30 ◇開脚 スクリーン | | ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大渕 |
| ●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 塚田 | 10分 12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 上山 | ●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 山口静香 | | ●12:20-13:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 谷口 |
| 13:30-15:00 WS 伊藤薫 | | | | 13:50-14:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 山川 |
| | | | | ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗLower+ 大渕 |
| ●18:00-19:00 背中美人 辻 | 10分 ●18:10-19:00 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤芙美 | 10分 18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰﾌﾛｰ 山川 | ●18:30-18:50 ▲H&LShapeBeat1 | ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤薫 |
| ●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 米井 | 10分 ●19:40-20:30 ◎ﾋﾞﾗLower+ 伊藤芙美 | 19:30-20:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン | ●19:30-19:50 ▲ｺﾝﾊﾟｯﾄ | ●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 伊藤薫 |
| ●21:00-22:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 米井 | 10分 21:00-21:30 ◎ﾋﾞﾗControlF 伊藤芙美 | | 10分 21:00-22:00 FS-P 山川 | 20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗPerBackBody 大西 |

## 20日(木)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|
| 定休日 | 07:00-08:00 AMY 谷口 | | |
| | ●09:00-10:00 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 谷口 | | 09:40-10:10 ◎ﾋﾞﾗRefBody 飯島 |
| | 10:30-11:40 ★プロップス 山口静香 | | ●10:50-11:40 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 飯島 |
| | 12:00-13:00 ◇PW初級 スクリーン | 12:30-14:00 WS 山口静香 | 12:20-12:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 谷口 |
| | ●13:30-14:30 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 渡辺 | | ●13:30-14:20 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 飯島 |
| | | | ●15:00-15:50 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 山川 |
| | | ●16:00-16:20 ▲Evolv効率 | |
| | | 17:00-18:30 WS 佐藤 | ●17:40-18:30 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山川 |
| | ●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 小山 | | |
| | 19:30-20:30 SP 渡辺 | 19:00-20:00 SP 佐藤 | ●19:10-20:00 ◎ﾋﾞﾗLower+ 山川 |
| | ●21:00-22:00 AJ_骨盤 渡辺 | ●20:50-21:10 ▲ﾋﾟｰﾄH&L | 20:40-21:10 ◎ﾋﾞﾗStretchC 伊藤薫 |

## 21日(金)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 |
|---|---|---|---|
| 09:30-10:30 ｴﾅｼﾞｰ 前原 | 10分 ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 武田 | | 定休日 |
| ●11:00-12:00 ﾖｶﾞB 前原 | 10分 11:20-11:50 ◎ﾋﾞﾗRefCore 武田 | | |
| ●12:30-13:30 骨盤 志賀 | 10分 ●12:30-13:20 ◎ﾋﾞﾗB+ 塚田 | | |
| ●14:00-15:00 美脚 志賀 | 10分 ●14:00-14:50 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤芙美 | | |
| ●16:00-17:00 美尻 塚田 | 10分 ●15:50-16:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 伊藤芙美 | | |
| ●17:30-18:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤芙美 | 10分 17:10-17:40 ◎ﾋﾞﾗcore 辻 | | |
| | 10分 ●18:20-19:10 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 辻 | | |
| ●19:00-20:00 美腸力 米井 | 10分 19:50-20:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 辻 | 19:00-20:00 SP 山口理奈 | |
| 20:30-22:00 WS 大城 | 10分 21:00-21:50 ◎ﾋﾞﾗJumpM 辻 | 20:30-21:30 SP 山口理奈 | |

## 22日(土)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|
| | | 08:00-09:00 PW上級 大西 | | |
| ●09:30-10:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 伊藤芙美 | 10分 ●09:30-10:20 ◎ﾋﾞﾗH&L+ 前原 | 09:30-10:30 SP 岩井 | | ●09:50-10:40 ◎ﾋﾞﾗB&A+ 山口静香 |
| ●11:00-12:00 美脚 伊藤芙美 | 10分 10:50-11:20 ◎ﾋﾞﾗcore 前原 | 11:00-12:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン | ●11:15-11:35 ▲BodyShapeBeat1 | ●11:20-12:10 ◎ﾋﾞﾗB+ 谷口 |
| ●12:30-13:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 辻 | 10分 ●11:50-12:40 ◎ﾋﾞﾗLower+ 前原 | 12:30-14:00 WS 渡辺 | ●12:15-12:35 ▲AMRAP | |
| ●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 辻 | 10分 13:10-13:40 ◎ﾋﾞﾗControlF 塚田 | | | ●12:50-13:40 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 山口静香 |
| 15:30-17:00 WS 後藤 | 10分 ●14:10-15:00 ◎ﾋﾞﾗB+ 塚田 | ●14:30-15:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 渡辺 | ●14:40-15:00 ▲Evolv効率 | 14:20-15:10 ◎ﾋﾞﾗJumpM 飯島 |
| 17:30-18:30 SP 後藤 | 10分 15:30-16:00 ◎ﾋﾞﾗRefCore 塚田 | | ●15:40-16:00 ▲ﾋﾟｰﾄH&L | 15:50-16:20 ◎ﾋﾞﾗRefBody 飯島 |
| | 10分 ●16:30-17:20 ◎ﾋﾞﾗWaist+ 武田 | ●16:30-17:30 ﾊｰﾓﾆｯｸBY 谷口 | | ●17:10-18:00 ◎ﾋﾞﾗUpper+ 飯島 |
| | 10分 17:50-18:20 ◎ﾋﾞﾗRefCore 武田 | ●18:00-19:00 AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ 谷口 | | |

## 23日(日)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| 09:30-10:40<br>常温_波動 1<br>前原 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>米井 | | 10分<br>09:30-10:40<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰA<br>山川 | | 09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗA+<br>大西 |
| 11:00-12:00<br>◎ｻｳﾝﾄﾞﾊﾞｽ<br>前原 | 10分<br>11:10-11:40<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | | 11:00-11:30<br>◇くびれメイク<br>スクリーン | | 11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>吉田 |
| ●12:30-13:30<br>ﾖｶﾞB<br>志賀 | 10分<br>●12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>米井 | 13:00-14:00<br>SP<br>山口理奈 | ●12:00-13:00<br>AJ_お腹<br>伊藤薫 | ●13:15-13:35<br>▲ｺﾝﾊﾞｯﾄ | ●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>吉田 |
| 14:00-15:30<br>WS<br>志賀 | 10分<br>●13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>米井 | | ●13:30-14:30<br>美尻<br>山川 | ●14:15-14:35<br>▲BodyShapeBeat1 | 14:00-14:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>谷口 |
| | 10分<br>●15:10-16:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>武田 | | | | 15:50-16:40<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 |
| ●16:00-17:00<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>上山 | 10分<br>●16:40-17:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>武田 | | 16:00-17:30<br>WS<br>渡辺 | | ●17:20-18:10<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>谷口 |
| 17:30-18:30<br>SP<br>上山 | 10分<br>18:00-18:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | | ●18:00-19:00<br>AJ_ﾖｶﾞB<br>渡辺 | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## 24日(月)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 07:00-08:00<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | | |
| | | | | | |
| | | | ●09:00-10:00<br>美律<br>大西 | | |
| 09:30-10:40<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰA<br>上山 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>塚田 | | | | ●09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山口静香 |
| | | | ●10:30-11:30<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>谷口 | | |
| ●11:00-12:00<br>ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ<br>上山 | 10分<br>11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>塚田 | | | | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山口静香 |
| | | | 12:00-13:00<br>◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>スクリーン | | |
| ●12:30-13:30<br>美尻<br>塚田 | 10分<br>●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>伊藤芙美 | | | | ●12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| | | | ●13:30-14:30<br>AJ_ﾎｯﾄﾋﾞﾗ<br>谷口 | | |
| | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>辻 | | | | ●13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>山口静香 |
| | | | | | |
| ●16:30-17:30<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>伊藤芙美 | 10分<br>●16:40-17:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>辻 | | | | |
| | | | 10分<br>17:50-19:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰA<br>山川 | | |
| ●18:00-19:00<br>美腸力<br>伊藤芙美 | 10分<br>18:10-18:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>辻 | | | | |
| | | | | | |
| | 10分<br>19:20-20:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>米井 | 19:00-20:00<br>SP<br>山口理奈 | | ●19:10-19:30<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | ●19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉田 |
| 19:30-20:30<br>SP<br>後藤 | | | 19:30-20:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●20:10-20:30<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | |
| | 10分<br>●20:50-21:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>米井 | 20:30-21:30<br>SP<br>山口理奈 | | | ●20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山川 |
| 21:00-22:00<br>SP<br>後藤 | | | | 21:00-22:00<br>FS-B<br>伊藤薫 | |

## 25日(火)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|
| | | ●07:00-08:00<br>AJ_ﾘﾗｯｸｽ<br>小山 | | |
| | | | | |
| | | 09:00-10:00<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>小山 | | |
| ●09:30-10:30<br>ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>伊藤芙美 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>上山 | | | 09:40-10:10<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>山口静香 |
| | | 10:30-11:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | | |
| 11:00-12:00<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>伊藤芙美 | 10分<br>11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | | | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山口静香 |
| | | ●12:00-13:00<br>Dﾃﾞﾄｯｸｽ<br>吉田 | | 12:20-12:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>谷口 |
| | | | ●13:10-13:30<br>▲Evolv効率 | |
| | | ●13:30-14:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>吉田 | | ●13:40-14:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>谷口 |
| | | | ●14:10-14:30<br>▲ﾋﾞｰﾄB&A | |
| | | 10分<br>15:00-16:00<br>エナジーフロー<br>山川 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 17:30-18:30<br>AMY<br>志賀 | 10分<br>17:50-18:20<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>塚田 | 17:30-19:00<br>WS<br>伊藤薫 | | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山川 |
| | 10分<br>●18:50-19:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>塚田 | | | |
| ●19:00-20:00<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>米井 | | | | ●19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山川 |
| | | ●19:30-20:30<br>AJ_骨盤<br>吉田 | | |
| | 10分<br>20:10-20:40<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>前原 | | | |
| 20:30-22:00<br>WS<br>山口理奈 | | | | 20:30-21:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>山川 |
| | 10分<br>●21:10-22:00<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>前原 | ●21:00-22:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>伊藤薫 | | |
| | | | | |
| | | | | |

## 26日(水)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ Aスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Bスタジオ | 銀座ｸﾞﾗｯｾ Sスタジオ | 銀座本 Aスタジオ | 銀座本 Bスタジオ | 銀座本 Cスタジオ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | 09:00-10:30<br>WS<br>渡辺 | | |
| ●09:30-10:30<br>背中美人<br>辻 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>米井 | | | | ●09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>小山 |
| | | | | | |
| ●11:00-12:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>辻 | 10分<br>11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | | ●11:00-12:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>大西 | | 10:50-11:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>小山 |
| | | | | | |
| ●12:30-13:30<br>ﾆﾉｳﾃﾞ<br>米井 | 10分<br>●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>上山 | | ●12:30-13:30<br>AJ_美尻<br>渡辺 | | 12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 |
| | | | | | |
| | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>上山 | | 14:00-15:00<br>◇上半身ｽｯｷﾘ初級<br>スクリーン | | ●13:50-14:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>飯島 |
| | | | | ●15:10-15:30<br>▲H&LShapeBeat1 | |
| | | | | | ●15:20-16:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山川 |
| | | 16:00-18:00<br>WS<br>板垣劉 | | ●16:10-16:30<br>▲ﾘｽﾞﾑﾊﾞｰﾝ2 | |
| 16:30-17:30<br>◎ﾋｰﾘﾝｸﾞ<br>前原 | 10分<br>●17:00-17:50<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>塚田 | | | | |
| | | | | | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>飯島 |
| ●18:00-19:00<br>美腸力<br>志賀 | 10分<br>18:30-19:00<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>塚田 | | 18:00-19:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>山川 | ●18:10-18:30<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | |
| | | | | ●19:10-19:30<br>▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | |
| 19:30-20:30<br>SP<br>志賀 | 10分<br>●19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>塚田 | | ●19:30-20:30<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>山川 | | ●19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| | | | | | |
| ●21:00-22:00<br>睡眠<br>志賀 | 10分<br>21:10-21:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>塚田 | | 21:00-22:00<br>◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>スクリーン | | ●20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>飯島 |

## 27日(木)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | 銀座本 | | |
|---|---|---|---|
| － | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ |
| 定休日 | ●07:00-08:00<br>骨盤<br>渡辺 | | |
| | ●09:00-10:00<br>AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>渡辺 | | ●09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| | ●10:30-11:30<br>ﾊｰﾓﾆｯｸBY<br>谷口 | | |
| | 12:00-13:00<br>PW上級<br>渡辺 | | ●12:20-13:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| | 13:30-14:30<br>SP<br>伊藤薫 | | 13:50-14:20<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>飯島 |
| | | ●14:50-15:10<br>▲BodyShapeBeat1 | |
| | 15:00-16:30<br>WS<br>山口静香 | | ●15:00-15:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>飯島 |
| | | | |
| | | | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>飯島 |
| | 18:00-19:00<br>ｻｳﾝﾄﾞA<br>谷口 | | |
| | | | 19:20-19:50<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>吉田 |
| | 19:30-20:30<br>AMY<br>谷口 | ●19:40-20:00<br>▲H&LShapeBeat1 | |
| | | ●20:40-21:00<br>▲リズムバーン2 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗJumpM<br>飯島 |
| | ●21:00-22:00<br>ﾈｲﾁｬｰ<br>吉田 | | |

## 28日(金)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | |
|---|---|---|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Sスタジオ |
| 09:30-10:30<br>PW初級<br>塚田 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>上山 | |
| ●11:00-12:00<br>美尻<br>塚田 | 10分<br>11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | |
| ●12:30-13:30<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>辻 | 10分<br>●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上山 | |
| ●14:00-15:00<br>ﾆﾝｳﾃﾞ<br>辻 | 10分<br>●14:00-14:50<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>武田 | |
| | 10分<br>15:30-16:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | |
| ●16:00-17:00<br>骨盤<br>志賀 | 10分<br>●16:40-17:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>武田 | |
| ●17:30-18:30<br>美律<br>志賀 | 10分<br>●18:10-19:00<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>伊藤芙美 | |
| 19:00-20:30<br>WS<br>村上 | 10分<br>●19:40-20:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>伊藤芙美 | 19:30-20:30<br>SP<br>山口理奈 |
| 21:00-22:00<br>SP<br>村上 | 10分<br>21:10-21:40<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>伊藤芙美 | 20:30-21:30<br>SP<br>山口理奈 |

## 29日(土)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | | 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 |
| 定休日 | | | ●08:00-09:00<br>ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ<br>小山 | | ●08:20-09:10<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>飯島 |
| ●09:30-10:30<br>ﾆﾝｳﾃﾞ<br>辻 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>武田 | 09:30-10:30<br>SP<br>山口理奈 | 10分<br>09:30-10:30<br>エナジーフロー<br>山川 | | ●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山口静香 |
| ●11:00-12:00<br>ﾘﾗｯｸｽ<br>志賀 | 10分<br>10:50-11:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>武田 | 11:00-12:00<br>SP<br>山口理奈 | ●11:00-12:00<br>背中美人<br>山川 | 11:15-11:35<br>▲ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ | ●11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>飯島 |
| 12:30-13:30<br>SP<br>志賀 | 10分<br>●11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>武田 | 12:30-13:30<br>SP<br>山口理奈 | 12:30-14:00<br>WS<br>渡辺 | ●12:15-12:35<br>▲Evolv効率 | 12:50-13:40<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>山口静香 |
| ●14:00-15:00<br>ﾖｶﾞB<br>志賀 | 10分<br>13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗcore<br>辻 | 14:00-15:00<br>WS<br>板垣劉 | ●14:30-15:30<br>AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ<br>渡辺 | ●14:40-15:00<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | ●14:20-15:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| 15:30-17:00<br>WS<br>後藤 | 10分<br>●14:10-15:00<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>塚田 | 15:30-16:30<br>WS<br>板垣劉 | | ●15:40-16:00<br>▲ﾋﾟｰﾄｺｱ | 15:50-16:20<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>山口静香 |
| | 10分<br>15:30-16:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>塚田 | | 16:30-17:30<br>◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB<br>スクリーン | | ●17:10-18:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大渕 |
| 17:30-18:30<br>SP<br>後藤 | 10分<br>●16:30-17:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>塚田 | | | | |
| | 10分<br>17:50-18:20<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>塚田 | | ●18:00-19:00<br>美尻<br>平津 | | |

## 30日(日)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | | 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 |
| 09:30-11:00<br>WS<br>前原 | 10分<br>●09:30-10:20<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>伊藤芙美 | | ●08:00-09:00<br>肩こり<br>吉田 | | 08:20-09:10<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>山川 |
| | 10分<br>10:50-11:20<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>伊藤芙美 | | 10分<br>09:30-10:45<br>MYB<br>伊藤薫 | | ●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>山川 |
| 11:30-12:30<br>◎ｻｳﾝﾄﾞﾊﾞｽ<br>前原 | 10分<br>●11:50-12:40<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>伊藤芙美 | | 11:30-12:30<br>SP<br>岩井 | | 11:20-11:50<br>◎ﾋﾞﾗControlF<br>吉田 |
| ●13:00-14:00<br>ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ<br>塚田 | 10分<br>13:10-13:40<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>伊藤芙美 | | 13:00-14:00<br>エナジーフロー<br>山川 | ●13:15-13:35<br>▲ｺﾝﾊﾞｯﾄ | ●12:30-13:20<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉田 |
| | 10分<br>●14:10-15:00<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>上山 | | | ●14:15-14:35<br>▲BodyShapeBeat1 | 14:00-14:30<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>谷口 |
| 14:30-15:30<br>PW初級<br>塚田 | | | ●14:30-15:30<br>AJ_ﾘﾗｯｸｽ<br>伊藤薫 | | |
| | 10分<br>15:30-16:00<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | 15:30-16:30<br>WS<br>板垣劉 | | ●15:50-16:10<br>▲リズムバーン2 | ●15:40-16:30<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>大渕 |
| ●16:00-17:00<br>美脚<br>志賀 | 10分<br>●16:30-17:20<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>上山 | | ●16:30-17:30<br>AJ_ﾖｶﾞB<br>谷口 | ●16:50-17:10<br>▲Evolv効率 | |
| 17:30-18:30<br>AMY<br>志賀 | 10分<br>17:50-18:20<br>◎ﾋﾞﾗRefCore<br>上山 | 17:00-18:00<br>WS<br>板垣劉 | | | ●17:10-18:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>大西 |
| | | | 18:00-19:00<br>◇骨盤<br>スクリーン | | |

31日(月)

| 銀座ｸﾞﾗｯｾ | | 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 |
| | | 07:00-08:00<br>AMY<br>谷口 | | |
| 09:30-10:40<br>常温_波動 2<br>後藤 | 10分<br>●09:50-10:40<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>上山 | ●09:00-10:00<br>AJ_美尻<br>谷口 | | ●09:20-10:10<br>◎ﾋﾞﾗLower+<br>飯島 |
| 11:00-12:30<br>WS<br>後藤 | 10分<br>●11:20-12:10<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>上山 | 10:30-11:30<br>◇開脚<br>スクリーン | | 10:50-11:20<br>◎ﾋﾞﾗChestSR<br>山口静香 |
| | | ●12:00-13:00<br>◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ<br>山口静香 | | 11:50-12:20<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>飯島 |
| ●13:00-14:00<br>美尻<br>米井 | 10分<br>●12:50-13:40<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>武田 | 13:30-14:30<br>◇呼吸で流れる<br>スクリーン | ●13:15-13:35<br>▲ｺｱ<br>●14:15-14:35<br>▲ﾍﾞｰｼｯｸ | ●13:00-13:50<br>◎ﾋﾞﾗH&L+<br>伊藤薫 |
| | | | ●17:00-17:20<br>▲Evolv効率 | |
| ●18:00-19:00<br>骨盤<br>志賀 | 10分<br>●18:30-19:20<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>米井 | ●18:00-19:00<br>AJ_お腹<br>渡辺 | ●18:00-18:20<br>▲ﾋﾞｰﾄB&A | ●17:40-18:30<br>◎ﾋﾞﾗB+<br>吉田 |
| 19:30-20:30<br>美腸力<br>志賀 | 10分<br>20:00-20:50<br>◎ﾋﾞﾗB&A+<br>前原 | 19:30-20:30<br>SP<br>伊藤薫 | | 19:10-20:00<br>◎ﾋﾞﾗUpper+<br>吉田 |
| 21:00-22:00<br>開脚<br>伊藤芙美 | 10分<br>21:30-22:00<br>◎ﾋﾞﾗRefBody<br>前原 | | 21:00-22:00<br>FS-D<br>伊藤薫 | 20:40-21:30<br>◎ﾋﾞﾗWaist+<br>吉田 |

【通常レッスン】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 0.5 | ◎ｻｳﾝﾄﾞﾊﾞｽ | 【特別料金】クリスタルサウンドバス | 60分 |
| 1 | ◎ﾋｰﾘﾝｸﾞ | 【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング | 60分 |
| 1.5 | ﾘﾗｯｸｽ | リラックスヨガ | 60分 |
| 1.5 | ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ | リンパリフレッシュヨガ | 60分 |
| 1.5 | ｶﾗﾀﾞほぐし | カラダほぐしヨガ | 60分 |
| 1.5 | 睡眠 | 至福の睡眠ヨガ | 60分 |
| 1.5 | Dﾃﾞﾄｯｸｽ | デジタルデトックスヨガ | 60分 |
| 1.5 | AJ_ﾘﾗｯｸｽ | 【アジャスト】リラックスヨガ | 60分 |
| 1.5 | ﾊｰﾓﾆｯｸBY | ハーモニックブリージングヨガ | 60分 |
| 1.5 | 常温_波動 2 | 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.2 | 70分 |
| 2 | 美律 | 美律ホルモンヨガ | 60分 |
| 2 | ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ | ヨガビギナー | 60分 |
| 2 | ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ | ヨガフローリラックス | 60分 |
| 2 | 美腸力 | 美腸力ヨガ | 60分 |
| 2 | 下半身ｷﾚｲ初級 | 下半身きれいヨガ初級 | 60分 |
| 2 | AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ | 【アジャスト】ヨガビギナー | 60分 |
| 2.5 | ﾖｶﾞB | ヨガベーシック | 60分 |
| 2.5 | 肩こり | 肩こり改善ヨガ | 60分 |
| 2.5 | ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ | ウェーブリングヨガ【常温】 | 60分 |
| 2.5 | 背中美人 | 背中美人ヨガ | 60分 |
| 2.5 | ﾈｲﾁｬｰ | ネイチャーフィールヨガ | 60分 |
| 2.5 | ﾎｯﾄﾋﾟﾗ | ホットピラティス | 60分 |
| 2.5 | AJ_ﾎｯﾄﾋﾟﾗ | 【アジャスト】ホットピラティス | 60分 |
| 2.5 | AJ_ﾖｶﾞB | 【アジャスト】ヨガベーシック | 60分 |
| 2.5 | AMY | Asian Music Yoga | 60分 |
| 2.5 | 常温_波動 1 | 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1 | 70分 |
| 3 | 骨盤 | 骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3 | PW初級 | パワーヨガ初級 | 60分 |
| 3 | お腹 | お腹引き締めヨガ | 60分 |
| 3 | 美脚 | 美脚ヨガ | 60分 |
| 3 | ｻｳﾝﾄﾞA | サウンドフローヨガ　アクティブ | 60分 |
| 3 | 美尻 | 美尻ヨガ | 60分 |
| 3 | ◎ﾎｲｰﾙB | ホイールヨガベーシック | 60分 |
| 3 | ｻｳﾝﾄﾞE | サウンドフローヨガ　エモーション | 60分 |
| 3 | ﾆﾉｳﾃﾞ | ほっそりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ_お腹 | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ | 60分 |
| 3 | AJ_美尻 | 【アジャスト】美尻ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ_PW初級 | 【アジャスト】パワーヨガ初級 | 60分 |
| 3 | AJ_骨盤 | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3 | AJ_ﾆﾉｳﾃﾞ | 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ﾖｶﾞﾌﾛｰB | ヨガフローベーシック | 60分 |
| 3.5 | FS-P | Fun Shape Perfect | 60分 |
| 3.5 | FS-B | Fun Shape Beauty | 60分 |
| 3.5 | 開脚 | 開脚フローヨガ | 60分 |
| 3.5 | ｼﾞｮｲﾌﾙ | ジョイフルヨガ | 60分 |
| 3.5 | 下半身ｷﾚｲ中級 | 下半身きれいヨガ中級 | 60分 |
| 3.5 | MYB | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4 | FS-D | Fun Shape Disco | 60分 |
| 4 | ｴﾅｼﾞｰ | エナジーヨガ | 60分 |
| 4.5 | ﾖｶﾞA | ヨガアドバンス | 70分 |
| 5 | PW上級 | パワーヨガ上級 | 60分 |
| 5 | ﾖｶﾞﾌﾛｰA | ヨガフローアドバンス | 70分 |
| 6 | エナジーフロー | エナジーフローヨガ | 60分 |

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2 | ★呼吸 | ゆるめて深まる呼吸ヨガ | 70分 |
| 3.5 | ★ブロップス | ヨガブロックで拡げる肩と股関節 | 70分 |
| 4 | ★アーム | 基礎からつくるアームバランス | 70分 |

【EMS】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ▲ﾍﾞｰｼｯｸ | 【Evolv】Basic(エクササイズ) | 20分 |
| 2.5 | ▲ﾋﾞｰﾄH&L | 【Evolv】BEAT HIP＆LEGS_エクサ | 20分 |
| 2.5 | ▲ﾋﾞｰﾄB&A | 【Evolv】BEAT BACK＆ARMS_エクサ | 20分 |
| 3 | ▲AMRAP | 【Evolv】AMRAP(エクササイズ) | 20分 |
| 3 | ▲ｺﾝﾊﾞｯﾄ | 【Evolv】Combat(エクササイズ) | 20分 |
| 3 | ▲ｺｱ | 【Evolv】Core(エクササイズ) | 20分 |
| 3 | ▲Evolv効率 | 【Evolv】効率ボディメイクヨガ | 20分 |
| 3 | ▲ﾋﾞｰﾄｺｱ | 【Evolv】BEAT CORE | 20分 |
| 3 | ▲BodyShapeBeat1 | 【Evolv】BodyShapeBeat1 | 20分 |
| 3.5 | ▲H&LShapeBeat1 | 【Evolv】H&LShapeBeat1 | 20分 |
| 4 | ▲ｱﾄﾞﾊﾞﾝｽ | 【Evolv】Advance(エクササイズ) | 20分 |
| 4 | ▲ﾘｽﾞﾑﾊﾞｰﾝ2 | 【Evolv】RhythmBurn2(エクササイズ) | 20分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 1.5 | ◇ﾘﾗｯｸｽ | 【スクリーン】リラックスヨガ | 60分 |
| 2 | ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 | 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇下半身ｷﾚｲ初級 | 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級 | 60分 |
| 2 | ◇ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ | 【スクリーン】ヨガビギナー | 60分 |
| 2 | ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ | 【スクリーン】ヨガフローリラックス | 60分 |
| 2.5 | ◇くびれメイク | 【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分) | 30分 |
| 2.5 | ◇呼吸で流れる | 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ | 60分 |
| 3 | ◇美尻 | 【スクリーン】美尻ヨガ | 60分 |
| 3 | ◇PW初級 | 【スクリーン】パワーヨガ初級 | 60分 |
| 3 | ◇骨盤 | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ | 60分 |
| 3.5 | ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB | 【スクリーン】ヨガフローベーシック | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚 | 【スクリーン】開脚フローヨガ | 60分 |

【マシンピラティス】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗLower+ | Lower Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗUpper+ | Upper Body Make-up＋ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗB+ | Basic+ | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗStretchC | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗRefBody | Refresh Body | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗChestSR | Chest Spine Release | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗH&L+ | Hip&Legs+ | 50分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗRefCore | Refresh Core | 30分 |
| 3 | ◎ﾋﾞﾗPerBackBody | Perfect Back Body | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+ | Waist Shape＋ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗJumpM | Jump Movement+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+ | Back&Arms+ | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗcore | Shape up Core | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗControlF | Control Flow | 30分 |

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|---|---|---|---|
| 4 | ◎ﾋﾞﾗ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(土) | 11:00-12:00 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 1(土) | 13:30-14:30 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 2(日) | 13:00-14:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 3(月) | 18:00-19:00 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 3(月) | 19:15-20:15 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 3(月) | 20:15-21:15 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 4(火) | 16:00-17:00 | 1 | 【常温】Restorative Yoga60 | 後藤裕子 |
| 4(火) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 4(火) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 5(水) | 13:45-14:45 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 5(水) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 5(水) | 20:15-21:15 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 7(金) | 09:30-10:30 | 3.5 | 二の腕アプローチフローヨガ | 上山紗有里 |
| 7(金) | 17:30-18:30 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 7(金) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 7(金) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 9(日) | 14:00-15:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 9(日) | 15:30-16:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 9(日) | 17:00-18:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 10(月) | 17:30-18:30 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 10(月) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 11(火) | 12:00-13:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 11(火) | 13:30-14:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 12(水) | 17:30-18:30 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 12(水) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 12(水) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥15000】パーソナル60 | 内藤秀子 |
| 16(日) | 17:30-18:30 | 3.5 | 二の腕アプローチフローヨガ | 上山紗有里 |
| 17(月) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 17(月) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 18(火) | 15:30-16:30 | 1.5 | 【常温】The Beautiful Yin 60 | 後藤裕子 |
| 18(火) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 18(火) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 21(金) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 21(金) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 22(土) | 17:30-18:30 | 1 | 【常温】Restorative Yoga60 | 後藤裕子 |
| 23(日) | 13:00-14:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 23(日) | 17:30-18:30 | 2 | 【ゆるホット】深めるヨガ | 上山紗有里 |
| 24(月) | 19:00-20:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 24(月) | 19:30-20:30 | 2 | 【常温】至福のハタヨーガ60 | 後藤裕子 |
| 24(月) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 24(月) | 21:00-22:00 | 1.5 | 【常温】The Beautiful Yin 60 | 後藤裕子 |
| 26(水) | 19:30-20:30 | 3.5 | Breve～踏み出す勇気～ | 志賀さゆり |
| 28(金) | 19:30-20:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 28(金) | 20:30-21:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 28(金) | 21:00-22:00 | 2.5 | 月に寄り添うヨガ | 村上里菜 |
| 29(土) | 09:30-10:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 29(土) | 11:00-12:00 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 29(土) | 12:30-13:30 | 2 | 【￥12000】パーソナル60 | 山口理奈 |
| 29(土) | 12:30-13:30 | 3.5 | アフリカンサンライズ～始まりの地へ～ | 志賀さゆり |
| 29(土) | 17:30-18:30 | 1 | 【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO | 後藤裕子 |

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(月) | 15:00-16:00 | 2 | 整体ヨガ　～ストレートネック～ | 渡辺真也 |
| 4(火) | 15:30-16:30 | 2 | Music スローリリースヨガ | 伊藤薫 |
| 8(土) | 14:00-15:00 | 2 | Music スローリリースヨガ | 伊藤薫 |
| 16(日) | 18:00-19:00 | 2 | Music スローリリースヨガ | 伊藤薫 |
| 18(火) | 19:30-20:30 | 2 | 整体ヨガ　～ストレートネック～ | 渡辺真也 |
| 20(木) | 19:00-20:00 | 2.5 | Deep Hip Release～極上のおしりヨガ～ | 佐藤華蓮 |
| 20(木) | 19:30-20:30 | 2 | 整体ヨガ　～ストレートネック～ | 渡辺真也 |
| 22(土) | 09:30-10:30 | 1.5 | 【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ | 岩井千明 |
| 27(木) | 13:30-14:30 | 2 | Music スローリリースヨガ | 伊藤薫 |
| 30(日) | 11:30-12:30 | 1.5 | 【常温】あなたに寄り添う陰ヨガ | 岩井千明 |
| 31(月) | 19:30-20:30 | 2 | Music スローリリースヨガ | 伊藤薫 |

【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(火) | 14:00-15:30 | 3.5 | 【常温】Quan Time 90 | 後藤裕子 |
| 8(土) | 16:00-17:00 | 3 | (1名限定)パーソナル60【￥12000】 | 板垣劉真衣 |
| 8(土) | 17:30-18:30 | 3 | (1名限定)パーソナル60【￥12000】 | 板垣劉真衣 |
| 10(月) | 14:30-16:00 | 3 | 【￥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～ | 山口理奈 |
| 17(月) | 12:30-14:00 | 2 | 【￥2400】反り腰さんのためのヨガ90 | 物江麻衣子 |
| 21(金) | 20:30-22:00 | 3 | 【￥2400】カラダを変える!めっちゃ楽しいピンチャ練習会90min | 大城若菜 |
| 22(土) | 15:30-17:00 | 2.5 | 【常温】季節のアーユルヨーガ90 | 後藤裕子 |
| 23(日) | 14:00-15:30 | 3 | 坐骨調整ヨガ | 志賀さゆり |
| 25(火) | 20:30-22:00 | 2.5 | 【￥2400】肩やわらかヨガ | 山口理奈 |
| 26(水) | 16:00-18:00 | 1 | 【￥12000】(5名限定)解放と浄化～クリスタル演奏体験会～ | 板垣劉真衣 |
| 28(金) | 19:00-20:30 | 3 | 心が根付くヨガ | 村上里菜 |
| 29(土) | 14:00-15:00 | 3 | (1名限定)パーソナル60【￥12000】 | 板垣劉真衣 |
| 29(土) | 15:30-16:30 | 3 | (1名限定)パーソナル60【￥12000】 | 板垣劉真衣 |
| 29(土) | 15:30-17:00 | 3 | 【常温】至福のハタヨーガ90 | 後藤裕子 |
| 30(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 |
| 30(日) | 15:30-16:30 | 3 | (1名限定)パーソナル60【￥12000】 | 板垣劉真衣 |
| 30(日) | 17:00-18:00 | 3 | (1名限定)パーソナル60【￥12000】 | 板垣劉真衣 |
| 31(月) | 11:00-12:30 | 1 | 【常温】Restorative Yoga 90 | 後藤裕子 |

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 |
|---|---|---|---|---|
| 2(日) | 12:00-13:30 | 3.5 | 【常温】HaTha Yoga Practice 90min | 渡辺真也 |
| 3(月) | 09:00-10:30 | 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 |
| 4(火) | 12:00-13:30 | 5 | 【常温】Vinyasa Practice 90min | 渡辺真也 |
| 6(木) | 12:30-14:00 | 4 | 肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ | 山口理奈 |
| 6(木) | 14:30-16:00 | 4 | 【￥3000】ONE YOGA Ⅱ～陰陽ヨガの進化～ | 山口理奈 |
| 8(土) | 15:30-17:00 | 5 | 【常温】Vinyasa Practice 90min | 渡辺真也 |
| 9(日) | 11:30-13:00 | 2 | 【常温】陰ヨガ　～調和～ 90min | 渡辺真也 |
| 11(火) | 12:30-14:00 | 5 | 【常温】Vinyasa Practice 90min | 渡辺真也 |
| 12(水) | 10:30-12:00 | 3 | 月の癒しとヨガニドラ～満月～ | 山口静香 |
| 19(水) | 13:30-15:00 | 3 | 【常温】バレエトレーニング90 | 伊藤薫 |
| 20(木) | 12:30-14:00 | 1.5 | 【オイル持参】オイルマッサージセルフアヴィヤンガ | 山口静香 |
| 20(木) | 17:00-18:30 | 5 | 【￥3000】BORN TO YOG～90min～(常温) | 佐藤華蓮 |
| 22(土) | 12:30-14:00 | 2 | 【常温】陰ヨガ　～調和～ 90min | 渡辺真也 |
| 23(日) | 16:00-17:30 | 5 | 【常温】Vinyasa Practice 90min | 渡辺真也 |
| 25(火) | 17:30-19:00 | 3 | 【常温】バレエトレーニング90 | 伊藤薫 |
| 26(水) | 09:00-10:30 | 3.5 | 【常温】HaTha Yoga Practice 90min | 渡辺真也 |
| 27(木) | 15:00-16:30 | 2.5 | 月の癒しとヨガニドラ～新月～ | 山口静香 |
| 29(土) | 12:30-14:00 | 2 | 【常温】陰ヨガ　～調和～ 90min | 渡辺真也 |

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ボイナビ
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）

レッスン前
10分講座

10分
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
10分

## 【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。

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