

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 立川北口店(C・Dスタジオ:女性専用 A・Bスタジオ:男女共用)

※2025年07月31日02:01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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)						
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ
10分												
09:00-10:00 SP 下田					09:00-10:00 サウトE 渡部				09:00-10:00 SP 古川		09:00-10:00 ハーモニックBY 下田	
●09:20-10:20 美脚 佐々木									●09:20-10:20 エナジー 中澤		●09:30-10:30 ◎サウンドバス 岡本	
10分												
10:40-11:40 美腸力 留守					●10:40-11:40 下半身キレイ初級 鈴木				●10:40-11:40 睡眠 若山		●10:30-11:30 下半身キレイ初級 鈴木	
●11:00-12:00 Dデトックス 下田									●11:00-12:00 ヨガフローラ 宮澤		●10:45-11:45 SP 張	
10分												
●12:20-13:20 ◎ウェーブリング 若山					●12:20-13:20 ハーモニックBY 下田				●12:20-13:20 美腸力 古川		●12:00-13:10 ★マングラ太陽礼拝 若山	
12:40-13:40 開脚 中澤									●12:40-13:40 SP 若山		●12:50-13:50 ヨガフロ-B 宮澤	
10分												
●14:00-15:00 リラックス 佐々木					●14:00-15:00 ジョイフル 中前				●14:00-15:00 PW初級 中前		●14:00-15:00 SP 下田	
●14:20-15:20 上半身スッキリ初級 留守									●14:20-15:20 美脚 佐々木			
10分												
●15:40-16:40 ホットピラ 中澤					●16:00-17:00 肩こり 橋本				●15:10-16:10 ホットピラ 中澤		●15:30-16:30 ネイチャ- 橋本	
●16:00-17:00 肩こり 橋本									●16:00-17:00 ネイチャ- 橋本		●16:00-17:00 Dデトックス 下田	
10分												
●16:30-17:30 美腸力 下田					●16:30-17:30 カダラほぐし 中前				●16:40-17:40 美腸力 鈴木			
●16:40-17:40 カダラほぐし 中前												
●18:00-19:00 美尻 橋本					●18:00-19:00 SP 中澤				●17:30-18:30 開脚 下田		●17:50-18:50 美脚 佐々木	
●18:30-19:30 美腸力 中前									●18:30-19:30 ◎ホイール美 留守		●18:30-19:30 ジョイフル 中澤	
10分												
19:30-20:30 ヨガフロ-B 笠					●19:30-20:30 背中美人 岡本				●19:00-20:30 WS 大城		●19:40-20:40 お腹 笠	
●20:10-21:10 ネイチャ- 中前									●20:10-21:10 美脚 佐々木			
●21:00-22:00 リバーリフレッシュ 笠					●21:00-22:00 サウトA 岡本				●21:00-22:00 骨盤 渡部			
10分												

定休日

7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)	11日(金)				12日(土)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	
●09:00-10:00 美腸力 古川				●09:00-10:00 エナジー 中澤				●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 笠					●09:00-10:00 エナジー 中澤				●09:30-10:30 ヨガフローB 宮澤				
●09:30-10:30 上半身ヨガリ初級 留守								09:30-11:00 WS 物江					●09:30-10:30 ヨガフローB 宮澤								
10:30-11:30 FS-D 渡部				●10:40-11:40 ニノゲ 渡部				10:30-11:40 ★後屈 古川				●11:00-12:00 睡眠 若山				●09:30-10:30 美律 宮澤					
	●11:10-12:10 ヨガフローA 中澤							10分					●09:30-10:30 ヨガフローA 宮澤				●09:30-10:30 骨盤 若山				
12:00-13:00 SP 古川					●12:20-13:20 ◎カーブリング 若山			11:40-12:40 PW初級 中前		●12:10-13:10 美腸力 古川		●11:00-12:00 睡眠 若山									
10分					●13:20-14:20 お腹 渡部			10分		●12:40-13:40 美腸力 笠											
					●14:10-15:10 リンパリフレッシュ 鈴木					●13:40-14:40 ヨガビギナー 笠											
						●15:00-16:00 美腸力 中前		10分		●14:20-15:20 ◎カーブリング 若山											
						●15:10-16:10 サウンドE 渡部															
						10分															
						●16:30-17:30 美脚 佐々木															
						18:00-19:00 SP 留守															
						18:30-19:30 ヨガフローB 橋本															
●18:00-19:00 ヨガビギナー 笠						●18:30-19:30 リラックス 橋本		10分		●18:20-19:20 ホットヒート 中澤											
●19:30-20:30 ハーモニックBY 下田					●19:30-20:30 美腸力 鈴木			10分		●18:40-19:40 美腸力 渡部											
						●20:10-21:10 美律 橋本															
21:00-22:00 開脚 下田						●21:00-22:00 肩こり 橋本															

定休日

13日(日)				14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)	18日(金)				
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	
09:00-10:00 SP 古川				●09:00-10:00 ヨガピーナー 笠				09:00-10:00 PW上級 古川				●09:30-10:00 ネイチャー 留守					09:00-10:00 ヨガピーナー 笠				
10:30-11:40 ★ハのホース 古川		10分		●09:30-10:30 ◎ホイール美 留守				●09:20-10:20 美脚 佐々木	10分			●09:30-10:30 ◎カーブリング 若山					●09:20-10:20 PW初級 中前	10分			
11:10-12:10 美脚力 留守				●10:40-11:40 お腹 笠				●10:40-11:40 美尻 古川		10分		11:00-12:00 エナジー 中前		10分			●10:40-11:40 肩こり 橋本		11:00-12:00 開脚 中澤		
●12:10-13:10 ニ/ウテ 渡部		10分		●12:50-13:50 リラックス 佐々木	12:20-13:20 ◎ヒーリング 岡本			●12:40-13:40 ヨガローB 留守			12:20-13:20 ヨガローB 宮澤	10分				●12:20-13:20 リバーリフレッシュ 笠		●12:40-13:40 ヨガピーナー 鈴木			
●13:40-14:40 リバーリフレッシュ 笠				●14:30-15:30 ヨガフローラ 中前	14:00-15:00 3D フローB 宮澤			●14:20-15:20 ヨガフローラ 中前			●14:00-15:00 リバーリフレッシュ 鈴木		14:20-15:20 ◎ホイール美 留守		●12:30-13:30 ハーモニックBY 下田		●14:20-15:20 ニ/ウテ 岡本		●14:45-15:45 骨盤 笠		
15:10-16:10 サウンドE 下田		10分		●16:10-17:10 美脚 佐々木	15:40-16:40 サウンドA 岡本			16:00-17:00 開脚 中澤	16:10-17:20 ヨガローA 岡本		●16:00-17:00 ホットピラ 中澤		16:00-17:30 WS 板垣劉		●14:30-15:30 Dトトクス 下田		●16:20-17:20 美脚力 留守		●16:00-17:00 リラックス 佐々木		
●16:40-17:40 美脚力 下田				●17:45-18:45 カラダほぐし 中前				●18:00-19:00 美尻 岡本			●18:00-19:00 WS 板垣劉			●18:30-19:30 骨盤 渡部		●17:50-18:50 ネイチャー 留守		●16:00-17:00 リラックス 佐々木			
18:10-19:10 ヨガローB 笠		10分		●18:00-19:00 ニ/ウテ 渡部				●19:15-20:15 下半身キレイ初級 鈴木			●19:30-20:30 ハーモニックBY 下田	10分				●19:20-20:20 SP 古川		●20:10-21:10 ★ハのホース 古川		●20:50-22:00 ★ハのホース 古川	
19:30-20:30 SP 中澤				●21:00-22:00 リラックス 渡部				21:00-22:00 SP 下田			●20:10-21:10 リバーリフレッシュ 橋本			●21:00-22:00 お腹 渡部		●20:10-21:10 ヨガローB 橋本		●20:10-21:10 ヨガローB 梅沢			

定休日

19日(土)				20日(日)				21日(月)				22日(火)				23日(水)				24日(木)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	-	
●09:00-10:00 上半身スッキリ初級 笠				09:00-10:00 SP 中澤				09:00-10:15 リハビリフレッシュ 橋本				09:00-10:00 SP 古川				09:00-10:10 ★股関節・肩 岡本					
	09:30-10:30 サウンドE 渡部							●09:30-10:30 リハビリフレッシュ 橋本				09:30-11:00 WS 下田								●09:30-10:30 睡眠 若山	
10:30-11:30 SP 岡本				●10:30-11:30 ホットピラ 中澤				10:45-11:45 SP 張				●10:40-11:40 背中美人 古川				11:00-12:00 SP 宮澤	10:50-12:00 ヨガフローA 岡本			●11:10-12:10 ◎ウェーブリング 若山	
		●11:20-12:20 美尻 宮澤						●11:10-12:10 美尻 橋本				●11:40-12:40 美尻 下田									
●12:00-13:00 骨盤 渡部				12:00-13:00 SP 岡本				●12:15-13:15 リラックス 佐々木				●12:20-13:20 ハーモニックBY 下田				●12:40-13:40 ヨガフローA 宮澤	●12:40-13:40 上半身スッキリ初級 笠			●12:50-13:50 ホットピラ 中澤	
				12:50-13:50 ◎サウンドバス 岡本				12:50-13:50 PW初級 中前													
13:30-14:30 FS-P 渡部				●13:30-14:30 背中美人 岡本				●13:45-14:45 美脚 佐々木				13:20-14:20 SP 中澤				●14:00-15:00 ネイチャー 留守					
																●14:20-15:20 美脚 佐々木	●14:20-15:20 お腹 笠			14:30-17:30 WS 板垣剣	
●15:00-16:00 背中美人 金澤				14:30-15:30 ヨガフローB 留守				●15:00-16:00 美脚 下田				15:00-16:00 ジョイフル 中澤									
								●14:30-15:30 ヨガフローA 中前								16:00-17:00 ◎ホイール美 留守					
16:30-17:30 SP 張				16:10-17:40 WS 下田				16:30-17:30 美脚 佐々木				●16:40-17:40 ◎ホイールB 下田				17:00-18:00 FS-B 中澤					
												16:40-17:40 WS 物江									
	10分												●16:40-17:40 ネイチャー 留守								
18:00-19:00 SP 張				●18:00-19:00 リラックス 佐々木								●18:00-19:00 お腹 渡部								18:00-19:00 WS 板垣剣	
								●18:30-19:30 美尻 岡本								18:30-19:30 ジョイフル 中澤	●18:30-19:30 ヨガフローA 渡部				
●19:30-20:30 下半身キレイ初級 金澤								20:00-21:00 PW中級 岡本				19:30-20:30 FS-D 梅沢									
													●21:00-22:00 ネイチャー 梅沢				●20:10-21:10 ホットピラ 中澤	20:00-21:00 サウンドE 渡部			

定休日

25日(金)		26日(土)				27日(日)				28日(月)				29日(火)				30日(水)					
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Dスタジオ
09:00-10:00 ジョイフル 中澤				●09:00-10:00 ヨガフローラ 宮澤				●09:00-10:00 ヨガB 鈴木				09:00-10:00 SP 梅沢				09:00-10:10 ★後屈 古川				●09:00-10:00 骨盤 若山			
●10:30-11:30 ヨガフローラ 中澤		●09:30-10:30 ハーモニックBY 下田		●09:30-10:30 ヨガフローラ 宮澤		●09:30-10:30 ヨガB 佐々木	10分	●10:30-11:30 ヨガB 鈴木		09:30-10:30 ヨガフローラ 留守		●10:30-11:30 ヨガB 梅沢		●10:30-11:30 ヨガB 梅沢		●10:40-12:10 WS 古川		●10:40-11:40 ヨガフローラ 若山		●09:20-10:20 ニノウデ 渡部			
11:10-12:40 WS 下田		11:10-12:40 WS 下田		●10:30-11:30 ヨガフローラ 若山		10:40-11:40 FS-P 渡部		11:10-12:10 SP 宮澤		11:10-12:10 ヨガB 梅沢		●11:10-12:10 ヨガB 梅沢		●11:10-12:10 ヨガB 梅沢		10:40-12:10 WS 古川		●10:40-11:40 ヨガフローラ 若山		●11:00-12:00 お腹 渡部			
12:00-13:00 SP 矢後		●12:00-13:00 ネイチャー 留守		●12:00-13:00 ネイチャー 留守		●12:20-13:20 リラックス 鈴木		●12:50-13:50 SP 若山		●12:50-13:50 ヨガB 佐々木	10分	●12:00-13:00 リラックス 鈴木		●12:50-13:50 SP 梅沢		●12:50-13:50 SP 宮澤		●12:40-13:40 ヨガB 梅沢		●12:20-13:50 WS 下田		●2:40-13:40 ヨガB 宮澤	
13:30-14:30 SP 矢後		13:20-14:20 SP 若山		●13:30-14:30 上半身ストレッチ 留守		●14:00-15:00 ヨガB 佐々木		●14:30-15:30 リラックス 佐々木		●14:30-15:30 ヨガB 佐々木		●13:40-14:40 エナジー 中前		●14:30-15:30 リラックス 佐々木		●14:30-15:30 リラックス 佐々木		●14:30-15:30 リラックス 佐々木		●14:20-15:20 サウンドA 中前			
●15:20-16:20 リラックス 笠		15:00-16:00 SP 笠		●15:00-16:00 リラックス 佐々木		●15:30-16:30 ニノウデ 渡部		●16:10-17:10 ヨガB 佐々木		●16:10-17:10 リラックス 佐々木	10分	●15:20-16:20 リラックス 鈴木		●16:30-17:30 リラックス 佐々木		●16:30-17:30 リラックス 佐々木		●16:30-17:30 リラックス 佐々木		●16:00-17:00 ネイチャー 中前			
●16:40-17:40 カラダほぐし 中前		●16:40-17:40 カラダほぐし 中前		●16:30-17:30 ヨガB 笠		●16:10-17:10 ヨガB 佐々木		●17:10-18:10 ★ヨガB 岡本		●17:40-18:40 カラダほぐし 中前		●18:00-19:00 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●16:10-17:10 肩こり 岡本		●16:20-17:20 上半身ストレッチ 留守	
●18:00-19:00 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木	10分	18:00-19:00 ヨガB 鈴木		18:50-20:00 ★ヨガB 岡本		●18:00-19:00 ヨガB 鈴木		●18:00-19:00 ヨガB 鈴木		19:30-20:30 ヨガB 笠		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●18:00-19:00 ヨガB 鈴木		●8:30-19:30 リラックス 佐々木	
19:30-20:30 上半身ストレッチ 笠		20:10-21:10 エナジー 梅沢		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●18:30-19:30 ヨガB 鈴木		●19:30-20:30 ヨガB 笠		●20:10-21:10 ヨガB 鈴木		●19:30-20:30 ヨガB 笠		●20:10-21:10 ヨガB 鈴木		●20:10-21:10 ヨガB 鈴木		●20:10-21:10 ヨガB 鈴木		●19:30-20:30 上半身ストレッチ 笠		●20:10-21:10 ヨガB 佐々木	
●21:00-22:00 リラックス 鈴木		●21:00-22:00 リラックス 鈴木	10分	●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 ヨガB 鈴木		●21:00-22:00 リラックス 鈴木		●21:00-22:00 リラックス 鈴木	

31日(木)		
	レッスン名	時間
0.5	◎サウンドバス【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング【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	リバーリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし 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デラックス デジタルデトックスヨガ	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
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	◎ホイル美 ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラックス ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級 上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級 下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガ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	◎ウェーブリング 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	ホットピラ ホットピラティス	60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	サウンド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	◎ホイルB ホイルヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウデ ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級 上半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	ヨガフロー 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	ジョイフル ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー エナジヨガ	60分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA ヨガフロードバランス	70分

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
0.5	◎サウンドバス【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング【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	リバーリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし 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デラックス デジタルデトックスヨガ	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
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	◎ホイル美 ホイルヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラックス ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級 上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級 下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ヨガ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	◎ウェーブリング 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	ホットピラ ホットピラティス	60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	サウンド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	◎ホイルB ホイルヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノウデ ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級 上半身スッキリヨガ中級	60分
3.5	ヨガフロー 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	ジョイフル ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー エナジヨガ	60分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA ヨガフロードバランス	70分

【マスタークラス】※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
1.5	★後屈 ~後屈編~柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
2	★ブラー 心とカラダをつなぐブランーヤーマ	70分
2	★マントラ太陽礼拝 マントラ太陽礼拝	70分
3	★股関節・肩 股関節・肩と遊ぶヨガ	70分
3.5	★ハトのポーズ ハトのポーズへの道	70分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 09:00-10:00	3	腸腰筋発見! 体の使い方を知るヨガ	下田萌香
2(水) 18:00-19:00	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
4(金) 09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
4(金) 12:40-13:40	1.5	ヨガニドラー~セルフリラクゼーションを味わう~ 常温	若山沙穂子
5(土) 13:40-14:40	3	基盤をつくるヨガ~手足への意識~	岡本早生
6(日) 10:45-11:45	5	Wild Flow	張由花
6(日) 14:00-15:00	3	腸腰筋発見! 体の使い方を知るヨガ	下田萌香
7(月) 12:00-13:00	2.5	骨と関節を育むヨガ~コロコロ予防で元気な未来へ~	古川くるみ
8(火) 18:00-19:00	1	【常温】「私」の今にまるつつながるヨガニドラー~深い眠り~	留守杏
9(水) 16:40-17:40	3	基盤をつくるヨガ~手足への意識~	岡本早生
11(金) 11:00-12:00	2.5	腰痛を和らげ体幹力UP! 身体を丁寧に扱うはじめてのマットピラティス	宮澤しほり
13(日) 09:00-10:00	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
14(月) 19:30-20:30	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
15(火) 21:00-22:00	3	腸腰筋発見! 体の使い方を知るヨガ	下田萌香
18(金) 19:20-20:20	3	呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
19(土) 10:30-11:30	3	基盤をつくるヨガ~手足への意識~	岡本早生
19(土) 16:30-17:30	5	Wild flow	張由花
19(土) 18:00-19:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
20(日) 09:00-10:00	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
20(日) 12:00-13:00	3	基盤をつくるヨガ~手足への意識~	岡本早生
21(月) 10:45-11:45	4.5	Ocean waves flow	張由花
21(月) 13:20-14:20	3	心身をニュートラルに導く背骨コントロールヨガ	中澤ほのか
22(火) 09:00-10:00	1.5	【常温】季節に寄り添う陰ヨガ~長夏~	古川くるみ
22(火) 11:00-12:00	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP! 身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
25(金) 12:00-13:00	3	メタナス Yoga一般関節~	矢後恵莉佳
25(金) 13:20-14:20	1.5	ヨガニドラー~セルフリラクゼーションを味わう~ 常温	若山沙穂子
25(金) 13:30-14:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
25(金) 15:00-16:00	5	スタジオ使用	
26(土) 11:10-12:10	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP! 身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
26(土) 12:50-13:50	1.5	ヨガニドラー~セルフリラクゼーションを味わう~ 常温	若山沙穂子
28(月) 09:00-10:00	4	Burning ピラティス!!	梅沢なつき
28(月) 12:50-13:50	2.5	【常温】腰痛を和らげ体幹力UP! 身体を丁寧に扱うマットピラティス	宮澤しほり
29(火) 20:10-21:10	1	【常温】「私」の今にまるつつながるヨガニドラー~深い眠り~	留守杏

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(水) 12:40-14:10	2	【¥1200】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
4(金) 19:00-20:30	3.5	【¥2400】動く瞑想! MUSIC POWEEEER YOGA♪	大城若菜
8(火) 09:30-11:00	1.5	【¥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
16(水) 16:00-17:30	4.5	【¥2500】基礎から学ぶアームバランス	板垣劉真衣
16(水) 18:00-19:00	1.5	【¥1500】音旅~クリスタルで深める癒しのヨガニドラー~	板垣劉真衣
19(土) 16:10-17:40	2.5	巻き肩改善! 上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
21(月) 09:30-11:00	2.5	巻き肩改善! 上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
21(月) 16:50-18:00	1.5	【¥1200】血めぐりほつとヨガ70	物江麻衣子
23(水) 14:30-17:30	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
23(水) 18:00-19:00	3.5	【¥1500】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
25(金) 11:10-12:40	2.5	巻き肩改善! 上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
29(火) 10:40-12:10	4	心わくわく♪初めての《バカラーサナとサイドクロウ》	古川くるみ
30(水) 12:20-13:50	2.5	巻き肩改善! 上半身を快適に導くヨガ	下田萌香

【TOP:インストラクター】

◎ ... 常温レッスン	● ... 体験レッスン予約可能
★ ... マスタークラス	△ ... プラマ使用レッスン
◇ ... スクリーンヨガ	× ... 協約不要レッスン
◆ ... 臨月キックボクシング	SP ... 特別レッスン
▽ ... 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
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	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要請いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。