

2025年11月レッスンスケジュール LAVA 立川北口店(Cスタジオ:女性専用 A・Bスタジオ:男女共用)

※2025年11月24日02:05 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)			2日(日)			3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			8日(土)				
	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	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	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	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		
☀️	●09:00-10:00 ホットピラ 中澤				●09:00-10:00 SP 岡本			●09:00-10:00 リハーブ+ 宮澤		●09:00-10:00 骨盤 梅沢		●09:00-10:00 ハーモニク BY 下田		●09:00-10:10 ★ハートのボーズ 古川		●09:00-10:00 10分 ネイチャーリー ⁺ 留守		●09:00-10:10 10分 ネイチャーリー ⁺ 梅沢		●09:00-10:10 10分 ネイチャーリー ⁺ 守谷		●09:00-10:15 MYB 古川		●09:00-10:00 開脚 下田		●09:00-10:00 10分 開脚 下田
	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 中澤			●09:40-10:40 ヨガピラ ⁺ 若山			●09:40-10:10 ◎ヒラStretchC 留守		●09:30-10:30 骨盤 梅沢		●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 橋本		●09:40-10:40 上半身ストレング 留守		●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 宮澤		●09:30-10:30 10分 ネイチャーリー ⁺ 梅沢		●09:30-10:30 10分 ネイチャーリー ⁺ 守谷		●09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 宮澤		●09:40-10:40 開脚 下田		●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 鈴木	
	10:30-12:00 WS 物江				●10:30-11:30 リハーブ+ 鈴木			●10:40-11:10 ◎ヒラControlF 留守		●10:40-11:30 SP 矢後		●11:00-11:50 エナジーフロー ⁺ 古川		●11:20-12:20 カラーホグシ 中前		●10:50-11:50 エナジーフロー ⁺ 古川		●11:00-12:00 10分 美脚 佐々木		●10:40-11:40 WS 古川		●11:00-12:00 10分 リラックス 佐々木		●10:30-11:30 美律 下田		
	●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 下田			●11:20-12:20 背中美人 岡本			●11:40-12:30 ◎ヒラWaist+ 渡部		●11:40-12:30 ネイチャーリー ⁺ 梅沢		●11:40-12:30 10分 骨盤 梅沢		●11:20-12:20 カラーホグシ 中前		●11:20-12:20 ◎ヒラUpper+ 下田		●11:00-12:00 カラーホグシ ⁺ 吉川		●11:40-12:30 10分 ヒラB+ ⁺ 宮澤		●11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 中前					
	●12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 宮澤			●12:30-13:00 ニノウデ 岡本			●12:00-13:00 10分 SP 矢後		●12:40-13:20 10分 骨盤 若山		●13:00-14:00 10分 SP 矢後		●12:20-13:20 10分 骨盤 若山		●13:00-14:00 10分 SP 矢後		●12:40-13:40 お腹 鈴木		●12:30-13:20 10分 SP 下田		●12:00-13:00 10分 カーリング 若山					
	●13:20-13:50 ◎ヒラPerBackBody 宮澤			●13:00-14:00 開脚 中澤			●13:00-13:30 ◎ヒラHipLine 留守		●12:40-13:40 10分 サウンドA 中前		●13:00-14:00 10分 骨盤 若山		●13:00-14:00 10分 SP 矢後		●13:00-14:00 10分 サウンドA 中前		●12:50-13:50 10分 ◎ヒラB 下田		●12:30-13:20 10分 ◎ヒラUpper+ 橋本		●13:00-14:00 10分 下半身シェイプ スクリーン					
	●14:20-14:50 ◎ヒラRefCore 下田			●14:30-14:30 お腹 鈴木			●14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 中澤		●14:00-15:10 △上半身ストレング スクリーン		●14:00-14:50 10分 Dドットックス 下田		●14:00-15:00 10分 ネイチャーリー ⁺ 若山		●14:00-15:00 10分 ネイチャーリー ⁺ 若山		●14:40-16:10 10分 WS 下田		●14:20-15:20 10分 下半身シェイプ中級 古川		●14:00-14:50 10分 SP 下田		●14:00-14:50 10分 ◎ヒラLower+ 中前			
	●15:30-16:20 ◎ヒラB&A+ 下田			●14:50-15:50 ◎ヒーリング 岡本			●15:00-16:00 ヨガフローラ 古川		●15:00-16:00 ヨガピラ ⁺ 鈴木		●15:30-16:20 10分 SP 留守		●15:40-16:10 10分 ◎ヒラRefBody 中澤		●15:00-16:00 10分 SP 留守		●15:30-16:50 10分 美律 中前		●15:00-16:00 10分 SP 留守		●15:30-16:20 10分 ◎ヒラUpper+ 橋本		●14:40-15:40 10分 ホール美 留守			
	●16:10-17:10 ヨガB 鈴木			●16:40-17:40 エナジーフロー ⁺ 古川			●16:30-17:30 10分 エナジーフロー ⁺ 中前		●16:30-17:30 10分 ネイチャーリー ⁺ 中前		●16:30-17:30 10分 リラックス 佐々木		●16:30-17:30 10分 リラックス 佐々木		●16:40-17:40 10分 △お腹 スクリーン		●16:30-17:30 10分 SP 下田		●16:00-17:00 10分 ハーモニク BY 下田		●16:00-17:00 10分 SP 下田					
	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 橋本			●17:00-17:50 10分 美尻 岡本			●16:40-17:30 10分 エナジーフロー ⁺ 中前		●17:00-17:50 10分 ヨガB+ ⁺ 中澤		●17:00-17:50 10分 リラックス 佐々木		●17:00-17:50 10分 リラックス 佐々木		●17:30-18:20 10分 ◎ヒラLower+ 橋本		●17:40-18:40 10分 ショイグル 梅沢		●16:30-17:30 10分 美尻 橋本		●16:30-17:30 10分 リラックス 佐々木					
	●17:50-18:50 FS-D 渡部			●18:00-19:00 SP 古川			●18:00-19:00 10分 美腸力 鈴木		●18:00-19:00 10分 リハーブ+ 梅沢		●18:30-19:20 10分 ◎ヒラB+ ⁺ 鈴木		●18:40-19:40 10分 リラックス 下田		●18:30-19:30 10分 リハーブ+ 岡本		●18:30-19:30 10分 リラックス 梅沢		●18:00-19:00 10分 3分B 梅沢		●18:00-19:10 10分 ★股関節・肩 岡本					
	●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 橋本						●19:30-20:30 10分 骨盤 渡部				●20:00-20:50 10分 ◎ヒラLower+ 佐々木		●20:20-21:20 10分 肩こり 橋本		●20:00-21:00 10分 美尻 岡本		●19:20-20:20 10分 ホットピラ 中澤		●19:30-20:30 10分 FS-D 梅沢		●19:50-20:40 10分 ◎ヒラLower+ 中前		●19:40-20:40 10分 美脚 佐々木			
	●19:30-20:30 お腹 鈴木						●21:00-22:00 10分 サウンドE 渡部											●21:00-22:00 10分 ネイチャーリー ⁺ 梅沢					●17:50-18:50 10分 △下半身シェイプ スクリーン			

9日(日)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			15日(土)			16日(日)			
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	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	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	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	
●09:00-10:00 肩こり 橋本	10分		09:00-10:10 ★フーナ 岡本	10分		●09:00-10:00 リラクス 佐々木	10分		●09:00-10:00 △骨盤 スクリーン			●09:00-10:10 ★ハトのホース 古川	10分		●09:00-10:00 お腹 若山	10分		●09:00-10:00 ネイチャーリー ⁺ 留守	10分		●09:00-10:45 WS 中前			
●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中前	●09:40-10:40 骨盤 梅沢		●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 中前	●09:40-10:40 骨盤 梅沢		●09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 佐々木	●09:40-10:40 ◎カーブリング 若山		●09:40-10:10 PW上級 岡本	10分		●09:40-10:40 ◎ホールB 下田	10分		●09:40-10:20 ◎ピラB+ 宮澤	10分		●09:40-10:40 ハーモニックBY 下田	10分		●09:40-10:45 ◎ピラTotalBody 腰部			
10:30-12:00 WS 下田	10分		10:40-11:40 ◎ヒーリング 岡本	10分		●10:40-11:40 美脚 佐々木	10分		●10:50-11:20 ◎ピラControlF 宮澤			●10:40-11:40 美腸力 腰部	10分		●10:50-11:50 ヨガB 古川	10分		●10:30-11:30 筋B 古川	10分		●10:30-11:30 上半身ストレッチ初級 留守			
●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 中前	●11:20-12:20 エナジー ⁺ 梅沢		●11:10-12:00 ◎ピラLower+ 佐々木	●11:20-12:20 ヨガフローB 宮澤		●11:10-12:10 リハリフレッシュ 岡本	10分		●11:20-12:20 リハリフレッシュ 宮澤			●11:10-12:10 △開脚 スクリーン	10分		●11:20-12:20 ヨガB 古川	10分		●11:20-12:20 ヨガビギナー ⁺ 若山	10分		●11:30-13:00 WS 川本			
●12:30-13:30 ネイチャーリー ⁺ 橋本	10分		●12:20-13:20 骨盤 若山	10分		●12:20-13:20 リラクス 佐々木	10分		●12:20-13:20 お腹 若山	10分		●12:20-13:50 ◎ピラB&A+ 宮澤	10分		●12:30-13:30 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●12:30-13:30 AMY 古川	10分		●12:00-13:00 背中美人 岡本	10分		●13:30-14:40 カラダほぐし 中前
●13:50-14:40 ◎ピラLower+ 渡部	10分		●13:00-14:00 リラクス 佐々木	10分		●13:00-14:00 リラクス 中澤	10分		●13:00-14:00 リラクス 若山	10分		●13:00-14:00 リハリフレッシュ 宮澤	10分		●12:30-13:10 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●12:40-13:10 ◎ピラHipLine 宮澤	10分		●13:00-14:00 下半身キレイ初級 鈴木	10分		●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 鈴木
●14:00-15:00 サウンドE 下田	10分		●13:50-14:40 ◎ピラLower+ 鈴木	10分		●14:00-15:10 ヨガフローA 岡本	10分		●14:00-15:00 背中美人 岡本	10分		●14:30-15:30 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●13:40-14:10 ◎ピラBackStyle 宮澤	10分		●13:30-14:30 SP 古川	10分		●13:30-15:00 WS 川本	10分		●13:40-14:40 カラダほぐし 中前
●15:30-16:30 Dデトックス 下田	10分		●14:30-15:30 △美尻 スクリーン	10分		●15:00-16:00 SP 留守	10分		●14:30-15:30 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●14:30-15:30 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●14:40-15:30 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●14:40-15:40 背中美人 岡本	10分		●14:40-15:20 ◎ピラB+ 鈴木			
●16:00-17:00 美脚 佐々木	10分		●16:00-17:00 美脚 佐々木	10分		●16:30-17:30 SP 張	10分		●16:40-17:30 リラクス 留守	10分		●16:40-17:30 リラクス 佐々木	10分		●16:50-16:50 下半身キレイ初級 鈴木	10分		●16:20-17:20 SP 中澤	10分		●16:20-17:20 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●16:00-16:50 ◎ピラA& ⁺ 中澤
●16:50-17:40 お腹 鈴木	10分		●17:30-18:30 ネイチャーリー ⁺ 渡部	10分		●17:20-18:20 上半身ストレッチ初級 留守	10分		●18:00-19:00 波動ヨガ ⁺ 張	10分		●18:00-19:00 FS-P 渡部	10分		●18:00-19:00 ヨガフローラ 中澤	10分		●18:00-19:00 ヨガB 鈴木	10分		●16:50-17:50 下半身キレイ初級 鈴木	10分		●16:50-17:50 カラダほぐし 中前
●18:30-19:30 リハリフレッシュ 鈴木	10分		●19:15-20:15 サウンドE 渡部	10分		●19:00-20:00 △リハリフレッシュ スクリーン	10分		●19:30-20:30 ホットビラ 中澤	10分		●19:30-20:30 ヨガフローラ 渡部	10分		●18:40-19:40 △リハリフレッシュ スクリーン	10分		●19:30-20:30 PW初級 梅沢	10分		●19:30-20:30 ニノケ 岡本	10分		●18:40-19:40 リハリフレッシュ 鈴木
●19:50-20:40 お腹 鈴木	10分		●20:00-21:30 △下半身キレイ初級 スクリーン	10分		●20:00-20:50 ◎ピラB+ 留守	10分		●20:00-20:50 ◎ピラB+ 鈴木	10分		●20:00-20:50 ◎ピラB+ 佐々木	10分		●20:10-21:10 美尻 下田	10分		●21:00-22:10 ヨガフローA 梅沢	10分		●21:00-22:00 △下半身キレイ初級 スクリーン	10分		●21:00-22:00 ヨガフローA 梅沢
●21:00-22:00 お腹 渡部	10分					●21:00-22:00 開脚 中澤	10分		●21:00-22:00 SP 留守	10分					●21:00-22:10 ヨガフローA 梅沢	10分					●21:00-22:00 ヨガフローA 梅沢	10分		●21:00-22:00 ヨガフローA 梅沢

25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)			29日(土)			30日(日)			
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	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	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	
●09:00-10:00 お腹 若山	●09:40-10:10 ①ヒーリング 宮澤	●09:30-10:30 ネイチャーヨガ 梅沢				●09:00-10:00 リラックス 佐々木	●09:30-10:20 ②ヒーリング 留守	●09:40-10:40 ヨガフローB 宮澤	●09:00-10:00 エナジー ^{10分} 中澤	●09:20-10:10 ③ヒーリング 宮澤	●09:40-10:40 ネイチャーヨガ 渡部	●09:00-10:00 ハーモニックBY 下田	●09:40-10:10 ④ヒーリング 渡部	●09:30-10:30 美尻 橋本				
●10:30-11:30 睡眠 若山	●10:50-11:40 ⑤ヒーリングM 宮澤	11:00-12:00 SP 梅沢	10:30-11:30 サウンドE 渡部	●10:50-11:40 ⑥ヒーリング+ 佐々木	●11:00-12:00 お腹 若山	10:40-11:50 ★マントラ太陽礼拝 若山	11:30-11:30 ⑦ヒーリング+ 留守	11:20-12:20 SP 宮澤	●10:30-11:30 肩こり 橋本	10:40-11:10 ⑧ヒーリングSR 宮澤	11:10-12:10 サウンドE 渡部	10:30-11:45 MYB 中前	10:40-11:10 ⑨ヒーリング 宮澤	●11:10-12:00 ネイチャーヨガ 橋本				
12:00-13:00 SP 留守	●12:20-13:10 ⑩ヒーリング+ 渡部		●12:10-13:10 ヨガフローリラ 渡部	●12:10-13:00 ⑪ヒーリング+ 中前	●12:30-13:30 リラックス 佐々木	●12:20-13:20 美脚 佐々木	●12:00-12:50 ⑫ヒーリング+ 鈴木	●12:00-13:00 ホットピラ 中澤	●12:00-13:00 リラックス 橋本	●13:00-14:00 ⑬ヒーリング+ 留守	●13:00-14:30 リラックス 橋本	●12:15-13:15 リラックス 下田	●12:40-13:40 ニカラ 下田	●12:40-13:40 ⑭ヒーリング+ スクリーン	●13:00-13:50 ⑮ヒーリング+ 鈴木	●12:40-13:40 △上半身スッキリ初級 スクリーン		
14:10-15:10 ヨガフローB 留守			●13:50-14:50 ヨガビギナー ^{10分} 若山			14:00-15:00 SP 若山	●15:00-15:50 ⑯ヒーリング+ 鈴木	●15:00-16:00 美律 橋本	●14:40-15:30 ⑰ヒーリング+ 中前	●14:40-15:30 ⑱ヒーリング+ 留守	●15:40-16:40 エナジー ^{10分} 中前	●14:10-15:10 △ヨガビギナー ^{10分} スクリーン	●14:20-15:10 ⑲ヒーリング+ 留守	●15:15-16:15 エナジー ^{10分} 中前	●16:00-16:30 ⑳ヒーリングF 留守			
16:00-17:15 MYB 中前	●16:40-17:30 ⑳ヒーリング+ 橋本		●15:30-16:30 美尻 岡本	●16:00-17:00 ⑳ヒーリング+ 中前	●16:00-17:00 ネイチャーヨガ 中前	●16:00-17:00 肩こり 橋本	●16:30-17:20 ⑳ヒーリング+ 留守	16:30-17:30 FS-D 渡部	●16:10-17:00 ⑳ヒーリング+ 留守	●16:45-17:45 リラックス 岡本	●17:40-18:30 リラックス 岡本	●17:40-18:30 リラックス 岡本	●17:10-18:00 ⑳ヒーリング+ 留守	17:10-18:00 ⑳ヒーリング+ 留守				
●18:00-19:00 ヨガフローリラ 中前	●18:20-19:10 ⑳ヒーリング+ 橋本		●17:10-18:10 リラックス 岡本	●18:10-19:00 ⑳ヒーリング+ 中澤	●18:45-20:00 MYB 川本	●17:30-18:30 開脚 下田	●17:50-19:00 ★後屈 古川	●18:00-18:50 ⑳ヒーリング+ 下田	●18:00-19:00 サウンドA 岡本	●18:30-19:30 背中美人 中前	●19:30-20:30 AMY 古川	●19:50-20:40 ⑳ヒーリング+ 下田	●19:30-20:30 背中美人 岡本	●20:10-21:10 カラダほぐし 中前	21:00-22:00 エナジーフロー ^{10分} 古川			
19:30-20:30 エナジー ^{10分} 中前	●19:50-20:40 ⑳ヒーリング+ 鈴木		20:30-22:00 WS 川本	●19:10-20:10 美律 下田		19:30-20:30 AMY 古川	●19:50-20:40 ⑳ヒーリング+ 下田	●19:30-20:30 背中美人 岡本										
●21:00-22:00 美尻 中澤																		

【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	リラックスリラクション リラックスリラクションヨガ	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トックス デジタルディックスヨガ	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	◎ホイール美 ホイールヨガビューティー	60分
2	ヨガフローリラ ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	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	◎ウェーブリンク ウェーブリンクヨガ【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	波動ヨガ 【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットピラ ホットピラティス	60分
2.5	AMY Asian Music Yoga	60分
3	骨盤 骨盤整ヨガ	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	◎ホイールB ホイールヨガベーシック	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	ニノゲラ ほっこりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	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	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	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー ^{10分} エナジーヨガ	60分
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA ヨガフロードビанс	70分
6	エナジーフロー ^{10分} エナジーフローヨガ	60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	★ブラン 心とカラダをつなぐブランヤーマ	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	★ハボーズ ハボーズへの道	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレッシュヨガ	60分
2	△上半身スッキリ初級	60分
2	△下半身キレイ初級	60分
2	△ヨガヒギナー	60分
2	△ヨガフローラ	60分
2.5	△ヨガB	60分
3	△お腹	60分
3	△美尻	60分
3	△サウンドA	60分
3	△骨盤	60分
3	△ニ/ウテ	60分
3.5	△開脚	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ビラLower+	Lower Body Make-up +
2.5	◎ビラUpper+	Upper Body Make-up +
2.5	◎ビラB+	Basic+
2.5	◎ビラTotalBody	Total Body
2.5	◎ビラStretchC	Stretch&Conditioning
2.5	◎ビラRefBody	Refresh Body
2.5	◎ビラChestSR	Chest Spine Release
3	◎ビラH&L+	Hip&Legs+
3	◎ビラBackStyle	Beauty Back Style
3	◎ビラHipLine	Make Hip Line
3	◎ビラRefCore	Refresh Core
3	◎ビラPerBackBody	Perfect Back Body
3.5	◎ビラWaist+	Waist Shape +
3.5	◎ビラJumpM	Jump Movement+
3.5	◎ビラB&A+	Back&Arms+
3.5	◎ビラcore	Shape up Core
3.5	◎ビラControlF	Control Flow
4	◎ビラA+	Advance+

【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
2(日)	09:00-10:00	3 基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
2(日)	18:00-19:00	3 呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
3(月)	10:30-11:30	4 Hatha yoga	矢後恵莉佳
3(月)	12:00-13:00	3 メディテーション Yoga～股関節～	矢後恵莉佳
3(月)	14:40-15:40	1 【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠り～	留守杏
8(土)	13:30-14:30	3 腹腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
10(月)	15:00-16:00	1 【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠り～	留守杏
11(火)	16:30-17:30	5 Wild flow	張由花
12(水)	21:00-22:00	1 【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠り～	留守杏
13(木)	09:30-10:30	3 卷き肩改善！上半身を快適に導く3時間WS	下田萌香
13(木)	18:00-19:00	3 卷き肩改善！上半身を快適に導く3時間WS	下田萌香
14(金)	11:20-12:20	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
14(金)	16:20-17:20	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
15(土)	13:30-14:30	3 呼吸を深めるためのopen heart ヨガ	古川くるみ
18(火)	19:30-20:30	3 基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生
19(水)	10:40-11:40	5 Active meditation flow	張由花
19(水)	12:20-13:20	1.5 今夜ぐっすり陰ヨガ	張由花
22(土)	11:30-12:30	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
23(日)	12:00-13:00	2.5 Deep Hip Release～極上のおりヨガ～	佐藤華蓮
24(月)	12:00-13:00	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
24(月)	18:00-19:00	3 腹腰筋発見！体の使い方を知るヨガ	下田萌香
25(火)	11:00-12:00	4 Burning ピラティス!!	梅沢なつき
25(火)	12:00-13:00	1 【常温】「私」の今にまるっとつながるヨガニドラー～深い眠り～	留守杏
27(木)	09:30-10:30	3 軸を整える 背骨コントロールWS	中澤ほのか
27(木)	13:00-14:00	3.5 【3時間￥15000円】ハートのポーズへの道へ向かう道	古川くるみ
28(金)	11:20-12:20	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
28(金)	14:00-15:00	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
30(日)	18:15-19:15	3 基盤をつくるヨガ～手足への意識～	岡本早生

【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
1(土)	10:30-12:00	2.5 【￥2400】巻き肩改善ごきげんヨガ90	物江麻衣子
1(土)	12:30-13:40	2 【￥2000】進化した陰ヨガ70	物江麻衣子
4(火)	14:40-16:10	2.5 巷き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
5(水)	10:40-12:10	4 心わくわく♪初めての《バカーサナとサイドクロウ》	古川くるみ
9(日)	10:30-12:00	2.5 巷き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
12(水)	12:20-13:50	2.5 巷き肩改善！上半身を快適に導くヨガ	下田萌香
16(日)	11:30-13:00	3 【￥2000】背中のびやか、呼吸めぐるホイールヨガ	川本亜衣里
16(日)	13:30-15:00	4 【￥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
21(金)	09:40-11:10	1.5 季節の流れに調和する陰ヨガ	古川くるみ
26(水)	20:30-22:00	1.5 【￥2500】深く自分に浸かる眠りのヨガ	川本亜衣里

● … 常温レッスン
 ★ … マスタークラス
 △ … スクリーンヨガ
 ◆ … 細胞キックボクシング
 ▽ … ポイナビ
 10分講座

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
21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名

【注意事項】

● 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。

