

# 2014年12月LAVA銀座本店レッスンスケジュール(1~15日)

日曜日	1日 月			2日 火			3日 水			4日 木			5日 金			6日 土			7日 日			8日 月			
	スラッシュ	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B
8:00~																									
9:00~																	9:40 KD1 今橋		9:30 骨盤 米持	9:15 Fウー マン 今橋	9:00 米持	9:30 33Y A 城所			
10:00~			10:00 PW 初 竹原		10:00 おB 山口			10:00 骨盤 山口		10:00 DM B 矢野			10:00 iws 遠藤 矢野		11:15 KDA 大窪	10:00 PW 初 矢野					10:40 ピラ 山口			10:00 おB 遠藤	
11:00~	11:15 KD1 中尾		11:30 おB 竹原	11:15 KD4 小島	11:45 骨盤 山口		11:15 KD2 小島	11:30 おB 山口	11:15 F腿 尻 今橋	11:45 IBY 矢野			11:40 骨盤 矢野		11:45 深A 矢野	11:00 おB 米持	11:00 KD2 岸本				11:30 iws 城所 米持	11:15 Fニノ &セ 吉越		11:45 ピラ 遠藤	
12:00~	12:50 Fニノ &セ 野宮			12:50 KD2 中尾			12:50 Fウー マン 下地		12:50 KD2 中尾								12:30 おB 榊原				12:10 おB 山口			12:50 F腿 尻 大窪	
13:00~			13:00 骨盤 山口		13:15 肩ヨ ガ 城所			13:15 おB 竹原		13:15 骨盤 竹原			13:15 リンハ 遠藤		13:10 F腿 尻 下地	13:30 骨盤 竹原			13:30 KD WS 徳崎 野宮	13:45 PW 上 新井	13:00 おB 谷上			13:15 PW 初 城所	
14:00~			14:45 IBY 山口	14:30 KD1 大窪	14:45 リンハ 城所			14:45 おB 竹原		14:45 おB 竹原			14:30 おB 新井					14:00 iws 小林 先生			14:30 BDY 榊原			14:45 リンハ 城所	
15:00~		15:00 おB 栗田				15:30 60L 谷上			15:00 33Y A 城所			15:30 60L 石井		15:00 お腹 助 竹原		15:00 KD WS 前島 中尾	15:10 ピラ 遠藤			15:05 KD1 小島	15:30 おB 谷上			15:00 骨盤 矢野	
16:00~			16:20 BDY 榊原		16:15 おB 矢野			16:15 骨盤 谷上		16:15 リンハ 遠藤			16:00 33Y A 城所		16:40 KD2 徳崎			16:30 BDY 榊原			16:20 肩ヨ ガ 栗田			16:20 おB 榊原	
17:00~	17:50 KD2 岸本	17:40 肩ヨ ガ 栗田		17:50 Fニノ &セ 石井		17:40 お腹 助 谷上	17:50 Fニノ &セ 岸本		17:40 リンハ 城所	17:50 Fウー マン 下地	17:45 おB 遠藤		17:50 F腿 尻 吉越	17:45 おB 谷上				17:00 iws 新井			17:00 IBY 矢野	17:50 おB 栗田	17:50 F腿 尻 岸本	17:40 深B 矢野	
18:00~			18:00 PW 上 石井		18:00 PW 初 栗田			18:10 おB 谷上				18:10 PW 初 石井				18:10 骨盤 竹原	18:45 Fニノ &セ 小島	18:00 おB 遠藤	18:15 リンハ 谷上	18:30 F腿 尻 中尾				18:00 PW 上 石井	
19:00~	F腿 尻 下地	リンハ 榊原	骨盤 遠藤	KD1 徳崎	おB 栗田	PW 初 榊原	FFB 吉越	おB 栗田	PW 初 石井	KD1 前島	常YA 杉田	おB 栗田	Fウー マン 野宮	PW 上 石井	リンハ 遠藤								KD WS 石井 下地	おB 榊原	骨盤 栗田
20:00~		20:45 お腹 助 石井				20:40 おB 榊原			20:45 お腹 助 石井			20:55 iws 杉田		20:55 60L 石井										20:45 お腹 助 石井	
21:00~	Fウー マン 今橋		21:10 金 YB 遠藤	F腿 尻 今橋	金 DMB 矢野		21:00 おや すみ 永井	21:10 ホテ イ 栗田		21:00 Fニノ &セ 岸本		21:10 金 YB 栗田	KD1 小島		21:10 PW 初 遠藤								21:00 おや すみ 前島		21:10 肩ヨ ガ 栗田

# 2014年12月LAVA銀座本店レッスンスケジュール(16~31日)

日 曜日	16日 火			17日 水			18日 木			19日 金			20日 土			21日 日			22日 月			23日 火								
	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B						
8:00~																														
9:00~													9:40 篠崎			9:30 ホテイ 栗田	9:15 Fウ マン	9:00 吉越	9:30 骨盤 栗田	9:30 33Y A	9:30 新井				9:15 F腿 尻	9:00 前島	9:30 33Y A			
10:00~		10:00 IWS 榊原					10:00 IWS 山口 栗田		10:00 お腹 助 谷上				10:00 城所			10:00 PW 初 山口			10:40 IBY 栗田				10:00 IWS 新井		10:40 城所					
11:00~	KD4 樋口	11:15 助B 榊原		11:15 KD2 今橋			11:30 IBY 山口	11:15 F腿 尻 篠崎	11:45 IWS 谷上				11:40 33Y A	城所			11:45 助B 山口	11:00 IBY 栗田	KD2 中尾		11:30 助B 新井	11:15 F二/ &セ	樋口		11:30 PW 上	11:00 Fウ マン	11:30 今橋	11:30 助B 新井		
12:00~	12:50 KD2 吉越			12:50 Fウ マン 小島			12:50 KD2 今橋												12:10 PW 初 石井			12:50 F腿 尻 下地					12:10 PW 初 遠藤			
13:00~		13:15 60℃ 谷上					13:15 肩ヨ ガ 城所			13:15 肩ヨ ガ 栗田			13:30 お腹 助 谷上			13:10 F腿 尻 岸本	13:30 IWS 竹原	13:00 PW 上 石井	13:30 F二/ &セ	下地	リンハ	石井	13:45 お腹 助 竹原	13:00 竹原		13:00 助B 谷上	KD WS	小林 宮城	13:45 助B 遠藤	13:00 骨盤 米持
14:00~	14:30 KD1 下地	14:45 リンハ 谷上		14:45 助B 竹原						14:45 IBY 栗田			14:30 深A 矢野			14:30 リンハ 石井					14:45 助B 竹原			14:45 60℃ 石井				14:45 助B 米持		
15:00~			15:30 PW 初 城所				15:00 33Y A	城所				15:30 PW 上 石井			15:00 助B 遠藤	15:00 Fウ マン 永井	15:10 ヨガ B 竹原			15:05 KD1 岸本	15:30 ルー シー 榊原			15:00 深A 矢野			15:30 助B 竹原			
16:00~		16:15 PW 初 竹原		16:15 お腹 助 竹原			16:15 IWS 竹原						16:00 PW 初 榊原	KD2 小島			16:30 骨盤 矢野	16:40 KD4 永井			16:20 深A 矢野			16:20 リンハ 遠藤	KD1 中尾		16:40 リンハ 谷上			
17:00~	17:50 F二/ &セ	大窪		17:40 IBY 矢野	17:50 F二/ &セ	中尾				17:40 ピラ	17:50 遠藤	17:45 Fウ マン 野宮	BDY 榊原			17:50 KD4 樋口	17:45 ピラ	遠藤			17:00 BDY 榊原			17:50 助B 米持	17:50 骨盤 矢野	F腿 尻 石井	助B 矢野	17:00 PW 初	17:50 お腹 助 竹原	
18:00~		18:00 お腹 助 竹原					18:10 60℃ 石井			18:10 助B 矢野			18:10 助B 榊原	18:20 F二/ &セ	樋口	18:45 PW 初 榊原	18:00 助B 城所	18:15 F腿 尻 今橋	18:30 骨盤 米持							18:00 PW 初	18:15 F二/ &セ	永井	18:30 骨盤 榊原	
19:00~	19:20 KD1 岸本	19:30 リンハ 遠藤	19:10 肩ヨ ガ 城所	19:30 FFB 吉越	19:40 お腹 助 石井	19:10 助B 米持	19:20 KD1 樋口	19:15 常 YA 杉田	19:40 リンハ 石井	KD WS	常 YA 杉田	19:20 常 YA 杉田	19:15 リンハ 石井	19:40 常 YA 杉田	19:20 常 YA 杉田	19:15 リンハ 石井	19:40 常 YA 杉田	19:20 常 YA 杉田	19:15 リンハ 石井	19:40 常 YA 杉田	19:20 常 YA 杉田	19:15 リンハ 石井	19:40 常 YA 杉田	19:20 常 YA 杉田	19:15 リンハ 石井	19:40 常 YA 杉田	19:20 常 YA 杉田	19:15 リンハ 石井	19:40 常 YA 杉田	
20:00~			20:40 助B 米持				20:45 骨盤 米持			20:55 IWS 杉田			20:55 PW 初 石井									20:45 肩ヨ ガ 栗田								
21:00~	21:00 F腿 尻 石井	21:10 会ヒ 遠藤		21:00 おや すみ	21:10 会 YB 遠藤		21:00 F二/ &セ	前島		21:10 会 深 呼A 矢野	KD1 吉越		21:00 骨盤 米持									21:00 おや すみ		21:10 お腹 助 竹原						