

# 2014年9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							
	曜日	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B				
7:00~																													
8:00~																													
9:00~																9:55 KD4 富澤		9:30 PW 初 山口			9:00 ホテイ 遠藤	9:30 33Y A 新井							
10:00~																				10:00 骨盤 矢野	10:40 KD2 吉越				10:00 PW 新井				
11:00~																				11:15 骨盤 矢野	11:00 骨盤 矢野	11:45 骨盤 矢野			11:30 YB 新井	11:15 FWL 吉越	11:30 IBY 新井		
12:00~																					12:10 山口					12:50 KD2 中尾			
13:00~																					13:10 Fノ背 今橋	13:30 PW 初 永田	13:00 YB 竹原	13:20 Fノ背 大森	13:45 骨盤 山口	13:00 骨盤 山口	13:15 肩ヨガ 城所		
14:00~																					14:45 Fノ背 樋口		14:30 33Y A 城所			14:45 お腹 谷上	14:45 YB 森田		
15:00~																					15:10 YB 森田			15:05 Fノ背 下地	15:30 YB 竹原		15:00 ピラ 遠藤		
16:00~																					16:00 IBY 遠藤	16:20 KDA 石井		16:30 リッパ 谷上	16:50 KD4 樋口	16:20 60℃ 永田	16:15 60℃ 谷上		
17:00~																					17:00 お腹 石井				17:00 深A 矢野	17:50 PW 初 永田	17:50 KD1 小島	17:40 深A 矢野	
18:00~																					18:10 ピラ 遠藤	KD1 小島	PW 上 石井	YB 永田	18:15 FWL 今橋	18:30 骨盤 矢野		18:00 PW 上 石井	
19:00~																					19:30 60℃ 谷上						19:20 KD WS 石井	19:10 YB 谷上	19:40 骨盤 梅沢
20:00~																												20:45 お腹 石井	
21:00~																											21:10 KD4 樋口	21:10 会木 梅沢	

日曜日	9日 火			10日 水			11日 木			12日 金			13日 土			14日 日			15日 月										
	曜日	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B	KD	A	B							
7:00~																													
8:00~																													
9:00~																													
10:00~																													
11:00~																													
12:00~																													
13:00~																													
14:00~																													
15:00~																													
16:00~																													
17:00~																													
18:00~																													
19:00~																													
20:00~																													
21:00~																													

【LAVAコールセンター:03-5468-8834 平日:9:00~21:00 / 休日:9:00~18:00】

※レッスン担当者はやむをえなく変更する場合がございます。ご了承ください。

# 2014年9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	
7:00~																									
8:00~																									
9:00~													9:55 KD4 永井		9:30 PW初 山口		9:00 ホテイ 遠藤	9:30 33Y A 城所						9:00 ホテイ 遠藤	9:30 PW初 山口
10:00~		10:00 PW上 新井						10:00 IBY 石井			10:00 PW初 山口			10:00 骨盤 谷上		10:10 KD2 下地	10:40 PW初 遠藤					10:00 お腹 谷上	10:10 KD1 石井	10:40 骨盤 矢野	
11:00~	11:15 F腿尻 樋口	11:30 YB 森田		11:15 Fノ背 小島			11:30 YB 森田	11:15 KD2 大森	11:45 お腹 石井		11:30 ピラ 山口		11:15 KD2 中尾	11:45 YB 谷上	11:00 60L 山口	11:45 KD1 中尾		11:30 YB 城所		11:15 FWL 野宮		11:30 リンハ 谷上	11:45 FWL 富澤	11:30 YB 山口	
12:00~	12:50 FFB 吉越			12:50 KD1 樋口			12:50 Fノ背 永井						12:50 KD WS 石井				12:10 IBY 石井		12:50 KD2 下地				12:10 リンハ 谷上		
13:00~		13:15 骨盤 新井			13:15 骨盤 永田			13:15 PW初 竹原			13:15 骨盤 竹原			13:30 深A 矢野	13:00 YB 森田	13:20 F腿尻 吉越	13:45 PW上 石井	13:00 お腹 谷上				13:15 PW初 遠藤	13:20 F腿尻 今橋	13:45 60L 永田	13:00 IBY 遠藤
14:00~		14:45 YB 森田			14:45 YB 森田			14:45 YB 森田			14:45 YB 森田			14:45 F腿尻 小島		14:30 33Y A 城所		14:45 YB 竹原				14:45 IBY 遠藤		14:45 肩ヨガ 城所	
15:00~		15:30 IBY 石井			15:00 PW初 山口				15:30 リンハ 谷上					15:10 IBY 矢野		15:05 Fノ背 岸本	15:30 リンハ 谷上				15:00 33Y A 城所		15:05 FFB 大塚	15:30 YB 森田	
16:00~		16:15 60L 山口			16:15 IBY 新井			16:15 骨盤 永田			16:00 深A 矢野	16:20 KDA 富澤			16:30 YB 竹原	16:50 KD4 樋口		16:20 60L 永田				16:15 YB 森田	16:40 KD2 大森	16:20 ピラ 遠藤	
17:00~	17:50 Fノ背 野宮		17:40 お腹 石井	17:50 FWL 永井			17:40 ピラ 山口	17:50 KD1 野宮	17:45 リンハ 永田		17:50 KD4 樋口	17:45 ピラ 遠藤			17:00 お腹 石井			17:00 深A 矢野	17:50 PW初 永田	17:50 KD1 今橋	17:40 肩ヨガ 城所		17:00 骨盤 石井	17:50 33Y A 城所	
18:00~		18:00 ピラ 山口			18:10 PW上 新井				18:10 YB 谷上			18:10 YB 石井	18:10 KD1 岸本	18:45 PW上 石井	18:00 60L 永田	18:15 FWL 今橋	18:30 骨盤 矢野				18:00 PW上 石井	18:15 Fノ背 岸本	18:30 お腹 石井		
19:00~	19:20 FWL 富澤	19:30 YB 竹原	19:10 60L 谷上	19:30 KD2 富澤	19:40 骨盤 矢野	19:10 リンハ 谷上	19:20 F腿尻 小島	19:15 33Y A 杉田	19:40 IBY 矢野	19:20 KD1 吉越	19:15 リンハ 永田	19:40 骨盤 梅沢			19:30 骨盤 永田					19:20 Fノ背 前島	19:10 YB 竹原	19:40 骨盤 梅沢			
20:00~			20:40 リンハ 谷上				20:45 お腹 谷上		20:55 PW上 杉田			20:55 60L 永田									20:45 お腹 石井				
21:00~	21:00 KD1 中尾	21:10 PW初 竹原		21:00 F腿尻 石井	21:10 ホテイ 矢野		21:00 FWL 中尾		21:10 会ホク初 矢野	21:00 F腿尻 小島		21:10 会ホク初 梅沢								21:00 F腿尻 篠崎		21:10 会ホク初 梅沢			

日曜日	24日 水			25日 木			26日 金			27日 土			28日 日			29日 月			30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	
7:00~	7:20 F腿尻 篠崎																								
8:00~	8:45 KD1 中尾																								
9:00~										9:40 KD1 大森		9:30 骨盤 谷上		9:00 PW初 谷上	9:30 33Y A 新井										
10:00~			10:00 PW初 山口		10:00 骨盤 矢野					10:00 PW上 新井			10:10 FWL 中尾	10:40 骨盤 谷上				10:00 ピラ 遠藤			10:00 PW上 新井				
11:00~			11:15 KD2 富澤	11:30 ピラ 山口	11:15 Fノ背 今橋	11:30 IBY 矢野				11:15 F腿尻 下地	11:45 YB 新井	11:00 60L 谷上	11:45 Fノ背 野宮		11:30 IBY 新井	11:15 KD1 下地		11:45 PW初 遠藤	11:15 F腿尻 富澤	11:30 YB 新井					
12:00~			12:50 KD4 樋口		12:50 F腿尻 下地									12:10 YB 山口		12:50 FWL 野宮									
13:00~			13:15 骨盤 矢野		13:15 60L 山口					13:10 FFB 吉越	13:30 ピラ 山口	13:00 IBY 石井	13:10 KD WS 篠崎	13:45 お腹 杉田	13:00 肩ヨガ 城所			13:15 骨盤 城所			13:15 60L 山口				
14:00~		14:45 深A 矢野			14:45 YB 森田					14:45 FWL 大塚		14:30 33Y A 城所			14:45 YB 森田			14:45 深A 城所			14:45 IBY 山口				
15:00~			15:00 60L 永田		15:30 PW初 永田						15:10 リンハ 遠藤		15:05 KD1 小島	15:15 呼吸 杉田			15:00 33Y A 遠藤						15:30 お腹 谷上		
16:00~		16:15 リンハ 谷上			16:15 IBY 石井					16:20 KD2 富澤		16:30 YB 竹原	16:40 F腿尻 永井		16:20 60L 石井			16:15 PW初 竹原			16:15 骨盤 矢野				
17:00~	17:50 Fノ背 小島		17:40 PW初 竹原	17:50 FWL 野宮	17:45 お腹 石井			17:30 肩ヨガ 城所			18:10 リンハ 遠藤	18:10 Fノ背 今橋	18:45 PW上 石井	18:00 肩ヨガ 城所	18:15 KD2 今橋	18:30 骨盤 竹原			17:30 PW初 竹原	17:50 お腹 石井	17:50 F腿尻 吉越	17:40 肩ヨガ 城所	17:50 Fノ背 岸本	17:40 リンハ 谷上	
18:00~			18:10 お腹 谷上			18:10 リンハ 永田				18:10 リンハ 遠藤	18:10 Fノ背 今橋	18:45 PW上 石井	18:00 肩ヨガ 城所	18:15 KD2 今橋	18:30 骨盤 竹原						18:00 YB 竹原		18:00 深A 矢野		
19:00~	19:30 F腿尻 永井	19:40 骨盤 永田	19:10 リンハ 遠藤	19:20 FFB 篠崎	19:15 33Y A 杉田	19:40 YB 森田	19:20 FWL 中尾	19:00 お腹 石井	19:40 YB 矢野			19:30 骨盤 骨盤						19:20 KDA 前島	19:10 リンハ 谷上	19:40 骨盤 梅沢	19:20 FWL 永井	19:30 YB 遠藤	19:10 骨盤 石井		
20:00~			20:45 YB 竹原		20:55 PW上 杉田							20:30 呼吸 大塚									20:45 お腹 谷上			20:40 60L 石井	
21:00~	21:00 FWL 野宮	21:10 会ホク初 遠藤		21:00 KD2 岸本			21:10 骨盤 竹原	21:00 KD1 今橋		21:10 ホテイ 矢野								21:00 Fノ背 岸本		21:10 会ホク初 梅沢	21:00 KD1 吉越	21:10 ホテイ 遠藤			