

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 渋谷店(全スタジオ: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)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
	Aスタジオ ●09:00-10:00 ネイチャーブラック石	Bスタジオ ●09:30-10:20 ◎ピラB&A+久松	Aスタジオ ●09:00-10:00 ヨガプロ-B中邑	Bスタジオ ●09:30-10:20 ◎ピラB+大出	Aスタジオ ●09:00-10:00 ネイチャーブラック平野	Bスタジオ ●09:30-10:20 ◎ピラWaist+武田	Aスタジオ ●08:00-09:00 骨盤中邑	Bスタジオ ●08:00-09:00 お腹平野	Aスタジオ ●08:30-09:20 ◎ピラWaist+大出	Bスタジオ ●07:30-08:30 ヨガB中邑
	●10:30-11:30 美腸力大出	●11:00-11:50 ◎ピラUpper+平野	●10:30-11:30 リハリフレッシュ中邑	●11:00-11:50 ◎ピラLower+平野	●10:00-11:00 SP久松	●10:30-11:30 骨盤中邑	●11:00-11:50 ◎ピラLower+平野	●10:00-10:50 ◎ピラB+大出	●09:30-10:30 ヨガプローラー久松	●09:00-10:00 エナジー大出
	●12:00-13:00 肩こり黒石	●12:20-12:50 ◎ピラTotalBody久松	●12:00-13:00 美腸力武田	●12:30-13:20 ◎ピラLower+高橋	●12:00-13:00 ヨガプロ-B中邑	●12:20-12:50 ◎ピラRefCore平野	●13:00-13:50 ◎ピラB&A+久松	●13:00-14:30 お腹高橋	●12:30-12:20 ◎ピラUpper+高橋	●12:00-13:00 エナジー岸本
	●13:30-14:30 ジョイフル黒石	●13:20-14:10 ◎ピラUpper+高橋	●13:30-14:30 上半身ストレッチ初級中邑	●14:00-14:50 ◎ピラB&A+平野	●13:30-14:30 美腸力武田	●14:20-14:50 ◎ピラHipLine久松	●13:30-14:30 お腹高橋	●14:20-14:50 ◎ピラRefCore武田	●13:30-14:30 背中美人岸本	●12:30-13:20 ◎ピラWaist+大出
	●14:40-15:10 ◎ピラRefCore武田	●15:00-16:00 上半身ストレッチ初級中邑	●15:20-16:10 ◎ピラLower+高橋	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+久松	●15:20-16:10 ◎ピラH&L+久松	●15:20-16:10 ◎ピラTotalBody久松	●15:30-16:20 ◎ピラWaist+高橋	●15:00-16:00 美尻大出	●15:20-16:10 ◎ピラB&A+平野	●12:00-13:00 WS海野
	●15:40-16:30 ◎ピラLower+高橋	●16:40-17:30 ◎ピラUpper+平野	●16:40-17:30 ◎ピラH&L+平野	●16:40-17:30 ◎ピラTotalBody久松	●16:30-17:30 ヨガプローラー久松	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+高橋	●16:30-17:30 美腸力武田	●17:00-17:50 ◎ピラB+高橋	●15:40-16:30 ◎ピラLower+高橋	●14:00-14:50 ◎ピラH&L+平野
	●17:00-17:50 ◎ピラWaist+大出									●14:40-17:30 ◎ピラB&A+平野
	●18:00-19:00 リハリフレッシュ岸本		●18:00-19:00 美腸力久松	●18:00-19:00 WS海野	●18:00-19:00 ジョイフル黒石	●18:00-19:00 ◎ピラTotalBody久松	●18:00-19:00 WS海野	●18:00-19:00 エナジー久松	●18:00-19:00 ヨガプローラー久松	●18:00-19:00 エナジー岸本
	●18:30-19:20 ◎ピラLower+高橋		●19:00-19:30 ◎ピラHipLine久松	●19:30-20:30 WS海野	●19:30-20:30 骨盤黒石	●19:00-19:30 ◎ピラCore久松	●19:30-20:30 WS海野	●18:20-18:50 ◎ピラRefCore大出	●18:00-19:00 リハリフレッシュ岸本	●18:30-19:20 ◎ピラUpper+大出
	●19:30-20:30 美腸力武田	●20:00-20:50 ◎ピラB+大出	●19:30-20:30 PW初級高橋	●20:00-20:50 ◎ピラB&A+久松	●20:00-20:50 ◎ピラTotalBody久松	●21:00-22:00 美腸力大出	●19:30-20:30 エナジー久松	●19:30-20:30 エナジー中邑	●20:00-20:50 ◎ピラUpper+平野	●19:30-20:30 エナジー岸本
	●21:00-22:00 お腹岸本	●21:00-22:00 お腹高橋						●21:00-22:00 美腸力武田	●21:00-22:00 ネイチャーブラック平野	●21:00-22:00 お腹岸本
									●21:00-21:30 ◎ピラBackStyle久松	

定休日

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	リラックス	リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	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	AJリラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローリー	ヨガフローリラックス	60分
2	美脚力	美脚力ヨガ	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	AJ上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャ-	ネイチャーフィールヨガ	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	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	ニノウデ	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.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフローB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	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	エナジーヨガ	60分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローア	ヨガフロードアランス	70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	△ヨガB2.0	【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0)	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	△ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
3	△お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	△美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	△ニノウデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間	
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50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
3(木)	10:00~11:00	2 ピラティスセミパーソナル	久松奈々
16(水)	18:00~19:00	4 【常温】土台から深める後屈practice	黒石菜月
20(日)	12:30~13:30	3.5 美腹を目指すヨガ~内側から引き出す健康美~	井上愛美
24(木)	10:00~11:00	5 ASANA研究会~逆転&アームバランス~	早稲田祐士
24(木)	16:30~17:30	2.5 SHIBUYAピーチヨガ	高橋将吾
26(土)	18:00~19:00	4 【常温】土台から深める後屈practice	黒石菜月
30(水)	10:30~11:30	4 (常温)アーサナプラクティス	高橋将吾

【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)	18:00~19:00	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
2(水)	19:30~20:30	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
4(金)	18:00~19:00	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
4(金)	19:30~20:30	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
8(火)	12:00~13:00	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
8(火)	13:30~14:30	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
9(水)	09:00~10:10	2.5 【￥1200】のびのびくびれヨガ70	物江麻衣子
11(金)	15:00~16:00	2.5 【￥10000】バーソナル60	板垣劉真衣
11(金)	16:30~17:30	1.5 【￥1500】音旅～クリスタルで深める癒しのヨガニドラ～	板垣劉真衣
15(火)	12:00~13:00	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
15(火)	13:30~14:30	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
22(火)	18:00~19:00	2.5 【￥10000】バーソナル60	板垣劉真衣
22(火)	19:30~20:30	2.5 【￥10000】バーソナル60	板垣劉真衣
23(水)	18:00~19:00	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
23(水)	19:30~20:30	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
24(木)	19:30~21:30	3 【￥4000】Grounding Flow Yoga 120~陰と陽～	海野麻雪
25(金)	12:00~13:30	1.5 【￥3500】15名限定・陰ヨガ×クリスタルサウンド	物江麻衣子
25(金)	18:00~19:00	2.5 【￥10000】バーソナル60	板垣劉真衣
25(金)	19:30~20:30	2.5 【￥10000】バーソナル60	板垣劉真衣
28(月)	18:00~19:00	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
28(月)	19:30~20:30	2 【￥9000】1名限定特別ヨガクラス	海野麻雪
29(火)	14:30~16:00	3 【￥3000】ホイール練習会	板垣劉真衣
29(火)	16:30~17:30	3 【￥2000】基礎から学ぶチャトランガ	板垣劉真衣
30(水)	14:30~15:30	2.5 【￥10000】バーソナル60	板垣劉真衣

● … 常温レッスン

★ … マスタークラス

△ … スクリーンヨガ

◆ … 開脚キックボクシング

▽ … ボクシング

△ … ポイズ

10分

● … 体操レッスン予約可能

△ … アコマ使用レッスン

× … 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)

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

21:00~22:00

レッスン後

10分講座

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お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。

