

2026年1月レッスンスケジュール LAVA 渋谷店(全スタジオ:男女共用)

※2026年01月26日02:03 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(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			10日(土)			11日(日)			12日(月)			13日(火)								
—		—		—		Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ									
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	定休日	臨時休業	臨時休業																																						

強度	レッスン名		時間
3	◎ヒップLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore	Shape up Core	30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
7(水) 09:30-10:30	3	姿勢調律ヨガ～腰脛から整える～	小田ななみ
7(水) 15:00-16:00	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	井上愛美
16(金) 19:30-20:30	2.5	【男女OK】月に寄り添うヨガ	村上里菜
21(水) 09:30-10:30	3	姿勢調律ヨガ～腰脛から整える～	小田ななみ
23(金) 18:00-19:00	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	井上愛美
25(日) 09:30-10:30	3	姿勢調律ヨガ～腰脛から整える～	小田ななみ
26(月) 19:30-20:30	3	姿勢調律ヨガ～腰脛から整える～	小田ななみ
28(水) 13:30-14:30	4.5	DirectionYogaFlow～上昇と解放～	井上愛美
28(水) 15:00-16:00	1.5	〈冬限定〉ぬくもりめぐる冬の陰ヨガ	井上愛美
28(水) 16:00-17:00	2	【¥12000】チケット制パーソナルクラス60分	菅原侑美
28(水) 17:30-18:30	2	【¥12000】チケット制パーソナルクラス60分	菅原侑美

【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
4(日) 13:30-14:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
4(日) 15:00-16:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	板垣劉真衣
4(日) 17:00-20:00	3	【¥11000】(5名限定)マシンピラティス徹底解説	板垣劉真衣
9(金) 18:00-19:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
9(金) 19:30-20:30	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
9(金) 21:00-22:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
11(日) 16:30-18:00	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
16(金) 18:00-19:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
16(金) 19:30-20:30	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
16(金) 21:00-22:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
17(土) 09:30-10:30	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
17(土) 11:00-12:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
17(土) 12:30-13:30	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
17(土) 14:00-15:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
18(日) 15:00-16:30	3	【¥3000】アライメントヨガ～効果的なダウンドックを体感～	中畑美希
19(月) 18:00-19:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
19(月) 19:30-20:30	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪
19(月) 21:00-22:00	2	【¥9000】《1名限定》Private Yoga Class	海野麻雪

- … 常連レッスン
 ★ … マスターレッスン
 ◎ … スクリーンヨガ
 ◆ … 総論キックボクシング
 ▼ … ボイナビ
 10分 … 10分講座
- … 体験レッスン予約可能
 △ … アロマ使用レッスン
 ✕ … 予約不可レッスン
 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)

【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。



LAVA
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ

オンラインストア
Lapre

オンラインヨガ
UCHIYOGA+

LINE
公式アカウント

Instagram

Twitter