

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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
定休日	臨時休業	臨時休業	定休日	定休日	08:00-09:00 サウントA 平野	08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 大出	09:00-10:00 開脚 猪野	09:00-10:00 PW初級 猪野	●08:00-09:00 リラックススクリーン	08:00-09:00 美尻 猪野	08:00-09:00 ジョイフル 小田	08:00-09:00 ジョガフロ-B 中邑	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 大出	08:00-09:00 リンパリフレッシュ 岸本	08:00-09:00 リンパリフレッシュ 平野	
					●09:30-10:30 リラックス 平野	●10:00-10:50 ◎ピラB+ 大出	●10:30-11:30 ネイチャ- 猪野	●10:30-11:30 リラックス 猪野	●09:30-10:20 ◎ピラLower+ 中邑	●09:30-10:30 ネイチャ- 猪野	●09:30-10:30 背中美人 小田	●09:30-10:30 ピラWaist+ 高橋	●09:30-10:30 ピラWaist+ 平野	●09:00-10:00 リンパリフレッシュ 岸本	●09:30-10:30 ◎ピラ&A+ 平野	
					●11:00-12:00 AJお腹 高橋	11:30-12:20 ◎ピラLower+ 中邑	●11:00-11:50 ◎ピラB&A+ 平野	●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 中邑	●11:00-11:50 ◎ピラLower+ 中邑	●11:00-12:00 AJニウテ 小田	●11:00-12:00 ニ/ウテ 小田	●11:00-12:00 美尻 岸本	●11:00-12:00 ◆お腹 スクリーン	●11:00-12:00 ◎ピラB&A+ 中邑	●11:00-11:30 ◎ピラRefBody 久松	
					●12:30-13:30 ◇ピラギヤースクリーン	●13:00-13:50 ◎ピラUpper+ 中邑	●12:00-13:00 ◇上半身スカリ初級 スクリーン	●12:30-13:00 ◎ピラRefBody 平野	●12:00-13:00 ニ/ウテ 小田	●12:30-13:00 ◇上半身スカリ初級 スクリーン	●12:30-13:30 ◇上半身スカリ初級 スクリーン	●12:00-13:00 リバリフレッシュ 岸本	●12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 平野	●12:00-13:00 ◇上半身スカリ初級 スクリーン	●12:10-13:00 ◎ピラH&L+ 平野	
					14:20-14:50 ◎ピラRefCore 大出	15:00-16:00 PW中級 高橋	15:00-16:00 WS 板垣劉	●13:30-14:30 WS 板垣劉	●13:30-14:20 ◎ピラH&L+ 平野	●13:30-14:30 エナシーフロー 井上	●14:00-14:50 ◇ピラLower+ 中邑	●14:00-15:00 ◇ボ盤 スクリーン	●14:20-14:50 ◎ピラRefCore 大出	●14:00-14:50 ◇ピラUpper+ 高橋	●14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 高橋	
					●15:30-16:20 ◎ピラLower+ 中邑	●15:30-16:20 ◎ピラRefCore 高橋	●16:00-16:30 ◎ピラRefCore 高橋	●16:00-16:30 ◎ピラRefCore 高橋	●16:00-16:00 SP 井上	●15:00-16:00 SP 井上	●15:00-16:00 肩こり 猪野	●15:00-16:00 AJヨガヒナ+ 平野	●15:00-16:00 リラクス 平野	●15:30-16:30 ◇美尻 スクリーン	●16:00-16:30 ◎ピラRefCore 高橋	
					●16:30-17:30 ゴガローラ 高橋	17:00-20:00 WS 板垣劉	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 高橋	●17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 平野	●17:00-17:50 ◎ピラB&A+ 平野	●17:00-17:50 ◇ジョイフル 小田	●17:00-17:50 ◇ジョイフル 小田	●17:00-17:50 ◇ジョイフル 小田	●17:00-17:50 ◇ジョイフル 小田	●17:00-17:50 ◇お腹 スクリーン	●17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 大出	●17:00-17:50 ◇ピラWaist+ 大出
					●18:00-19:00 美尻 猪野	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 岸本	●18:00-19:00 美尻 岸本	●18:00-19:00 美尻 猪野	●18:00-19:00 PW中級 高橋	●18:30-19:20 ◇ピラLower+ 高橋	●18:30-19:20 ◇ピラH&L+ 平野	●18:30-19:20 ◇ピラH&L+ 平野	●18:00-19:00 WS 海野	●18:00-19:00 ヨガフロ-B 中邑	●18:00-19:00 ネイチャ- 大出	●18:30-19:20 ◇ピラLower+ 高橋
					19:30-20:30 下半身キレイ中級 岸本	●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 高橋	19:30-20:30 PW中級 高橋	●20:00-20:50 ◇ピラB&A+ 平野	●20:00-20:50 ◇ピラB&A+ 平野	●19:30-20:30 背中美人 岸本	●20:00-20:50 ◇ピラH&L+ 平野	●20:00-20:50 ◇ピラH&L+ 平野	●19:30-20:30 WS 海野	●19:30-20:30 開脚 猪野	●20:00-20:50 ◇ピラWaist+ 高橋	●20:00-20:50 ◇ピラWaist+ 高橋
					●21:00-22:00 ゴガローラ 岸本	●21:00-22:00 AJゴガローラ 岸本	●21:00-22:00 AJゴガローラ 岸本	●21:00-22:00 ネイチャ- 猪野	●21:00-22:00 ネイチャ- 猪野	●21:00-22:00 ゴガローラ 岸本	●21:00-22:00 WS 海野	●21:00-22:00 WS 海野	●21:00-22:00 リラックス 猪野	●21:00-22:00 リラックス 猪野	●21:00-22:00 リラックス 猪野	●21:00-22:00 リラックス 猪野
					●22:00-23:00 ゴガローラ 岸本	●22:00-23:00 AJゴガローラ 岸本	●22:00-23:00 AJゴガローラ 岸本	●22:00-23:00 ネイチャ- 猪野	●22:00-23:00 ネイチャ- 猪野	●22:00-23:00 ゴガローラ 岸本	●22:00-23:00 WS 海野	●22:00-23:00 WS 海野	●22:00-23:00 リラックス 猪野	●22:00-23:00 リラックス 猪野	●22:00-23:00 リラックス 猪野	●22:00-23:00 リラックス 猪野

14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	
Aスタジオ	B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	
●09:00-10:00 美律 小田	●09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 平野		●08:00-09:00 リップルフィッシュ 中邑	●08:30-09:20 ◎ピラLower+ 高橋	08:00-09:00 PW初級 猪野	●08:30-09:20 ◎ピラWaist+ 大出			●08:00-09:00 リラックス スクリーン		
10:30-11:30 ショイフル 小田	●11:00-11:50 ◎ピラUpper+ 中邑		●09:00-10:00 開脚 猪野	●09:30-10:20 ◎ピラWaist+ 高橋	09:30-10:30 WS 海野	●09:30-10:30 ネイチャーフィッシュ 猪野	09:00-10:00 下半身セイフ中級 岸本	●09:00-10:00 美尻 岸本	09:30-10:30 SP 小田	10:00-10:50 ◎ピラB&A+ 平野	
●12:00-13:00 睡眠 小田			●10:30-11:30 ネイチャーフィッシュ 猪野	●11:00-11:30 ◎ピラRefCore 高橋	●11:00-12:00 骨盤 中邑	11:00-12:00 WS 海野	●10:00-10:50 ◎ピラB+ 大出	●10:30-11:30 美尻 岸本	●10:30-11:30 △カブローラー ^{10分} スクリーン	●11:00-12:00 ヨガフローラー ^{10分} 小田	●11:30-12:20 ◎ピラH&L+ 平野
●13:30-14:20 ◎ピラB&A+ 平野			●12:00-13:00 ニクテ 小田	●12:10-13:00 ◎ピラLower+ 高橋	●12:30-13:30 △上半身セイフ初級 スクリーン	12:30-13:30 WS 海野	●12:00-13:00 △上半身セイフ初級 スクリーン	●12:00-13:00 背中美人 岸本	●12:30-13:20 ◎ピラ+ 大出	●12:30-13:30 △リラックス スクリーン	●13:00-13:50 ◎ピラWaist+ 高橋
●14:30-15:30 △お腹 スクリーン	●15:00-15:50 ◎ピラWaist+ 高橋		●14:00-15:00 △骨盤 スクリーン	●14:00-14:50 ◎ピラB+ 大出	14:00-15:00 WS 海野	●14:00-14:50 ◎ピラB&A+ 平野	●14:00-14:50 ◎ピラUpper+ 平野	14:30-15:00 △くびれメイク スクリーン	●14:30-15:20 ◎ピラWaist+ 高橋	●14:30-15:20 ◎ピラH&L+ 平野	
●16:00-17:00 △リラックス スクリーン			●16:00-16:30 ◎ピラRefCore 高橋		●15:00-16:00 お腹 平野	15:30-16:00 ◎ピラRefCore 大出	15:00-16:30 WS 中畠	15:30-16:20 ◎ピラH&L+ 平野	●15:30-16:30 △上半身セイフ初級 スクリーン	●16:00-16:30 ◎ピラHipLine 久松	●16:00-16:50 ◎ピラUpper+ 中邑
●18:00-19:00 肩こり 高橋	18:30-19:20 ◎ピラUpper+ 中邑		17:45-19:00 MYB 村上	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 平野	16:30-17:30 FS-B 平野	●17:00-17:50 ◎ピラWaist+ 大出	16:50-18:05 MYB 井上	●17:00-17:50 ◎ピラUpper+ 平野	●18:00-19:00 3カブローラー ^{10分} 小田	●18:00-19:00 WS 海野	●18:00-19:00 骨盤 猪野
19:30-20:40 ヨガフローラー ^{10分} 高橋	●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 中邑		19:30-20:30 SP 村上	●20:00-20:50 ◎ピラB&A+ 平野	19:30-20:30 WS 海野		19:30-20:30 ショイフル 小田	●20:00-20:50 ◎ピラLower+ 高橋	●19:30-20:30 △肩こり 高橋	●19:30-20:30 開脚 猪野	●20:00-20:50 ◎ピラWaist+ 大出
●21:00-22:00 背中美人 岸本			●21:00-22:00 ヨガセイフ 岸本		21:00-22:00 WS 海野		●21:00-22:00 睡眠 小田		21:00-22:00 WS 海野	●21:00-22:00 ネイチャーフィッシュ 猪野	●21:00-22:00 △リラックス スクリーン

【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	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	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	A.J.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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/カデ	ほっそリニの腕ヨガ	60分
3	A.J.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	A.U./ノウデ	【アジャスト】ほっそリニの腕ヨガ	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-B	Fun Shape Beauty	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	下半身キレ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度		レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	△上半身ストレッチ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	△下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリア	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャ	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分

【マシンピラティス】

hodou	レッスン名	時間	
2.5	①ビラLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	②ビラUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	③ビラB+	Basic+	50分
2.5	④ビラRefBody	Refresh Body	30分
3	⑤ビラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	⑥ビラBackStyle	Beauty Back Style	30分

強度	レッスン名	時間
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line
3	◎ピラRefCore	Refresh Core
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape +
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+
3.5	◎ピラ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	菅原伶美
28(水) 17:30~18:30	2	【¥12000】チケット制/パーソナルクラス60分	菅原伶美

【WS:プレ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～	中畠美希
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

- … 常識レッスン
- ★ … マスター・レッスン
- △ … スクリーニング
- ◆ … 瞬間キックボクシング
- ▽ … ボクナビ
- … 特別レッスン
- WS … プリマムワークショップ(追加料金あり)

10分
レッスン前
10分講座
18:30~18:30
レッスン名
インストラクター名

10分
レッスン後
10分講座
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 … プリマムワークショップ(追加料金あり)

21:00~22:00
レッスン名
インストラクター名
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。



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員専用
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
Instagram

Twitter
Twitter

