

2026年8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07月16日02:10 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトを確認ください。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(土)			2日(日)		3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)	7日(金)			8日(土)		9日(日)		10日(月)		
	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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
																									
	08:00-09:00 開脚 中邑			●08:00-09:00 ヨガB スクリーン															●08:00-09:00 リンパリフレ スクリーン		●08:00-09:00 ヨガフロー-リッ スクリーン				
		●08:30-09:20 ◎ヒラH&L+ 石川			●08:30-09:20 ◎ヒラB+ 中邑				09:00-10:00 ヨガフロー-リッ 鈴木紗弥			09:00-10:00 PW初級 鈴木香南			09:00-10:00 ヨガビキナー 鈴木香南				●08:30-09:20 ◎ヒラWaist+ 石川		●08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 中邑		●09:00-10:00 ヨガフロー-リッ 小田		
	●09:30-10:30 リンパリフレ スクリーン			09:30-10:00 ◇くびれメイク スクリーン				●09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 中邑				09:50-10:20 ◎ヒラRefCore 石川			●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 石川			09:30-10:30 ◇ヨガフロ-B スクリーン		●09:30-10:30 お腹 平野		●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 石川		●09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 中邑	
		10:20-10:50 ◎ヒラStretchC 鈴木紗弥			●10:00-10:50 ◎ヒラWaist+ 石川			10:30-11:00 ◇くびれメイク スクリーン			●10:30-11:30 リンパリフレ スクリーン			●10:30-11:30 美尻 平野	10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 鈴木紗弥				10:20-10:50 ◎ヒラRefCore 石川			10:30-11:00 ◇くびれメイク スクリーン	10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 鈴木香南		
	●11:00-12:00 上半身スリ初級 中邑			●10:30-11:30 ニワデ 後藤				●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 小田				●11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 石川						●11:00-12:00 美津 小田		●11:00-12:00 リラックス 平野		11:10-11:40 ◎ヒラRefCore 中邑			
		●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 石川			11:20-11:50 ◎ヒラCore 石川			●11:30-12:30 上半身スリ初級 鈴木紗弥										11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 岸本		●11:30-12:20 ◎ヒラB+ 石川				●12:00-12:50 ◎ヒラUpper+ 中邑	
				●12:00-13:00 リラックス 平野					●12:00-13:00 睡眠 鈴木紗弥			12:00-13:00 PW初級 平野				●12:00-13:00 肩こり スクリーン									
	●12:30-13:30 ◇ネイチャー スクリーン				●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 中邑			●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 中邑				12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 鈴木紗弥						●12:30-13:30 リンパリフレ スクリーン		12:30-13:30 エナジーフロー- 豊永		12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 鈴木香南			
		●13:00-13:50 ◎ヒラB+ 岸本				●12:40-13:30 ◎ヒラLower+ 中邑												●13:00-13:50 ◎ヒラUpper+ 後藤				13:40-14:30 ◎ヒラB+ 中邑		●14:00-14:50 ◎ヒラB+ 石川	
	●14:00-15:00 リンパリフレ 中邑	14:20-14:50 ◎ヒラCore 石川		●13:30-14:30 ◇お腹 スクリーン		●13:30-14:30 ◇ネイチャー スクリーン	14:00-14:30 ◎ヒラChestSR 鈴木香南	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 石川	13:40-14:10 ◇くびれメイク スクリーン						●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 岸本		●14:00-15:00 ネイチャー 平野	14:20-14:50 ◎ヒラPerBackBody 鈴木香南	14:00-15:10 WS 豊永			14:30-15:30 PW初級 鈴木香南			
	15:30-16:30 ジョイフル 鈴木紗弥	●15:30-16:20 ◎ヒラUpper+ 小田		15:00-16:00 PW中級 後藤		●15:00-16:00 美津 平野	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 中邑		●15:00-16:00 肩こり スクリーン	15:20-15:50 ◎ヒラChestSR 鈴木香南						●15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 中邑		●15:30-16:30 ハーモニックBY 平野	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 後藤	15:40-16:10 ◇くびれメイク スクリーン		●15:00-15:50 ◎ヒラLower+ 後藤		●16:00-17:00 ◇上半身スリ初級 スクリーン	
					15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 鈴木香南						16:20-16:50 ◎ヒラPerBackBody 鈴木紗弥											16:20-16:50 ◎ヒラPerBackBody 鈴木香南			
	17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン	●17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 岸本	17:30-18:30 WS 海野		●16:30-17:30 ◇開脚 スクリーン	●16:30-17:30 ◇下半身スリ初級 スクリーン			●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 岸本			●17:20-18:10 ◎ヒラB+ 岸本				●16:50-17:40 ◎ヒラB+ 鈴木紗弥		17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン	●16:50-17:20 ◎ヒラChestSR 鈴木香南	●16:30-17:30 ◇ヨガビキナー スクリーン			●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 後藤	●16:50-17:40 ◎ヒラWaist+ 石川	
	●18:00-19:00 睡眠 鈴木紗弥			●18:00-19:00 美津 小田		●18:00-19:00 ハーモニックBY 平野		18:00-19:00 WS 須賀	18:00-19:00 PW中級 後藤			18:00-19:00 下半身スリ中級 岸本							●18:00-19:00 美津 平野		●17:50-18:40 ◎ヒラUpper+ 後藤		●18:00-19:00 ハーモニックBY 平野		
 						●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 小田			●18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 鈴木紗弥	19:00-20:00 WS 板垣劉			19:00-19:30 ◎ヒラChestSR 鈴木紗弥	19:00-20:00 WS 板垣劉				●18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 小田					●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 鈴木紗弥		
																		19:00-20:00 WS 板垣劉							
						19:30-20:30 ◇ヨガフロ-B スクリーン		19:30-20:30 WS 須賀	●19:30-20:30 リンパリフレ スクリーン		20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 岸本		●19:30-20:30 美尻 岸本									19:00-20:00 ◇PW上級 スクリーン			
													●20:00-20:50 ◎ヒラUpper+ 中邑					20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 鈴木紗弥					●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 石川		

強度	レッスン名		時間
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎どうLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎どうUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎どうB+	Basic+	50分
2.5	◎どうStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore	Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎どうB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どう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
11(火)	08:00-09:00	2 月と暮らすヨガ	平野柚子花
18(火)	19:30-20:30	3.5 【¥3500】理学療法士考案【フィジトレヨガ】運動し深まる後屈	青木珠夢

【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
1(土)	17:30-18:30	2 【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
3(月)	18:00-19:00	2 【¥10000】1名限定！須賀優香パーソナル(60分)	須賀優香
3(月)	19:30-20:30	2 【¥10000】1名限定！須賀優香パーソナル(60分)	須賀優香
4(火)	19:00-20:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
4(火)	20:30-21:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
5(水)	19:00-20:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
5(水)	20:30-21:30	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
7(金)	19:00-20:00	3 (1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
7(金)	21:00-22:00	3 【¥13000】(1名限定)マシンピラティスパersonal60	板垣劉真衣
9(日)	14:00-15:10	3 【¥1500】初めてのアシュタンガヨガ	豊永麻子
17(月)	10:00-11:00	2.5 【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
17(月)	11:30-12:30	2.5 【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
17(月)	18:00-19:00	2 【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
17(月)	19:30-20:30	2 【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
17(月)	21:00-22:00	2 【¥12000】Private Yoga Class(1名限定)	海野麻雪
23(日)	09:30-10:40	2.5 【¥2500】反り腰・腰痛・下腹根本から整えるヨガ	林舞衣子
26(水)	19:00-20:30	2 【¥3000】ホイールと遊ぶヨガ～後屈～	佐藤華蓮
28(金)	10:00-11:00	2.5 【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
28(金)	11:30-12:30	2.5 【¥12000】パーソナルクラス60	菅原伶美
29(土)	14:00-15:30	2 【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	井上愛美

○ … 常連レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 臨場キックボクシング
▽ … ポイナビ
100 … 10分講座

レッスン前
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)

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
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。



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

