

2025年7月レッスンスケジュール LAVA 三軒茶屋店(全スタジオ:男女共用)

※2025年07月27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(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)	11日(金)	12日(土)
Aスタジオ ●08:00-09:00 見学会(4)	Bスタジオ ●09:30-10:00 見学会(4)	Aスタジオ ●09:00-10:00 見学会(4)	Bスタジオ ●09:30-10:00 見学会(4)	Aスタジオ ●09:00-10:00 見学会(4)	Bスタジオ ●08:30-09:00 見学会(4)	Aスタジオ ●08:00-09:00 見学会(4)	Bスタジオ ●09:00-10:00 見学会(4)	Aスタジオ ●08:00-09:00 見学会(4)	Bスタジオ ●09:00-10:00 見学会(4)	Aスタジオ ●08:00-09:00 見学会(4)	Bスタジオ ●09:00-10:00 見学会(4)
10分					10分						
09:00-10:00 開脚 松浦	●09:30-10:00 見学会(4)	●09:00-10:00 ネイチャー 松浦	●09:30-10:00 見学会(4)	●09:00-10:00 美脚 漆畠	●08:30-09:00 見学会(4)	●08:00-09:00 3カB 佐藤佑亮	●08:30-09:00 見学会(4)	●09:00-10:00 3カB 佐藤菜生	●09:30-10:00 リラックス 植村	●09:00-10:00 ヨガB 伊藤	●09:00-10:00 リラックス 植村
●10:30-11:30 ヨガB 伊藤	●11:00-11:30 見学会(4)	10:30-11:30 開脚 松浦	●11:00-11:30 見学会(4)	10:30-11:30 美脚 漆畠	●10:00-10:30 見学会(4)	●09:30-10:30 3カB 佐藤佑亮	●10:00-10:30 見学会(4)	●09:30-10:30 リラックス 植村	●10:30-11:30 上半身ストレッチ 佐藤菜生	●09:00-10:00 SP 矢後	●09:30-10:00 見学会(4)
●11:30-12:00 見学会(4)	10分	●10:00-10:30 見学会(4)	10分	●10:30-11:30 見学会(4)	10分	●10:30-11:30 見学会(4)	10分	●11:00-11:30 見学会(4)	●11:00-11:30 見学会(4)	●10:00-10:30 見学会(4)	●09:00-10:00 ハモニックBY 漆畠
11分											
12:00-13:00 骨盤 富田		12:00-13:00 3カB 伊藤	12:00-13:00 3カB 佐藤菜生	12:00-13:00 3カB 佐藤菜生	●12:00-12:30 見学会(4)	●12:00-12:30 見学会(4)	●12:00-12:30 見学会(4)	●12:00-13:00 サウンドA 石川	●12:00-13:00 サウンドE 鈴木	●12:00-13:00 3カB 伊藤	●12:00-13:00 エナジー ⁺ 松浦
●13:00-13:30 見学会(4)					13:00-14:00 WS 板垣劉	●13:30-14:00 見学会(4)	●13:30-14:00 見学会(4)	●12:30-13:00 見学会(4)	●13:00-13:30 見学会(4)	●13:30-14:30 3カB 佐藤佑亮	●12:30-13:00 見学会(4)
●14:00-14:30 見学会(4)		●14:00-14:30 見学会(4)	●14:00-14:30 見学会(4)	●14:00-14:30 見学会(4)	14:30-15:30 下半身ヨガI 中坂 伊藤	●14:00-15:00 リラックス 植村	●14:00-15:00 リラックス 添木	●14:00-15:00 リラックス 添木	●14:00-14:30 見学会(4)	●13:30-14:30 3カB 佐藤佑亮	●12:30-13:00 Dリラックス 矢後
●15:30-16:00 見学会(4)		●15:30-16:00 見学会(4)	●15:30-16:00 見学会(4)	●15:30-16:00 見学会(4)	15:00-16:00 SP 佐藤華蓮	●15:30-16:00 見学会(4)	●15:30-16:00 見学会(4)	●15:30-16:30 ネイチャー ⁺ 伊藤	●15:30-16:30 見学会(4)	●14:00-14:30 見学会(4)	●15:30-16:30 見学会(4)
●16:30-17:30 リラックス 植村		●6:00-16:30 見学会(4)	10分	●6:00-16:30 見学会(4)	10分	●16:00-17:00 3カB 佐藤菜生	●16:00-17:00 見学会(4)	●16:00-17:30 リラックス 添木	●16:00-17:30 リラックス 添木	●16:00-16:30 見学会(4)	●15:30-16:30 見学会(4)
●17:30-18:00 見学会(4)	10分	●16:30-17:30 美脚力 伊藤	●16:30-17:30 SP 佐藤華蓮	●17:30-18:00 3カB 富田	●17:00-17:30 見学会(4)	●17:00-17:30 見学会(4)	●17:00-18:00 骨盤 鈴木	●17:00-18:00 見学会(4)	●17:30-18:00 見学会(4)	●16:30-17:30 ヨガB 富田	●16:30-17:00 エナジー ⁺ 松浦
10分		●17:30-18:00 見学会(4)	10分								●16:30-17:00 エナジー ⁺ 松浦
18:00-19:00 PW初級 佐藤佑亮	●18:00-18:30 見学会(4)	18:00-19:00 3カB 佐藤菜生	●18:00-18:30 見学会(4)	●18:00-19:00 美脚 佐藤菜生	●18:00-18:30 見学会(4)	●18:00-19:00 3カB 佐藤菜生	●18:00-19:00 見学会(4)	●18:00-19:00 ネイチャー ⁺ 伊藤	●18:00-19:00 見学会(4)	●18:00-19:00 見学会(4)	●18:00-19:00 エナジー ⁺ 松浦
●19:00-19:30 見学会(4)		●19:00-19:30 見学会(4)	10分			18:30-19:30 PW初級 添木		●18:30-19:00 見学会(6)	●18:30-19:30 SP 矢後	●19:00-19:30 見学会(4)	●18:00-19:00 WS 海野
●19:30-20:30 リラックス 植村	●19:30-20:00 見学会(4)	●19:30-20:30 3カB 小野寺	●19:30-20:30 見学会(4)	●19:30-20:00 エナジー ⁺ 松浦	●19:30-20:30 見学会(4)	●19:30-20:30 3カB 小野寺	●19:30-20:30 見学会(4)	●19:30-20:30 3カB 佐藤菜生	●19:30-20:00 見学会(4)	●19:30-20:00 見学会(4)	●19:30-20:00 骨盤 佐藤菜生
10分						20:00-21:05 SP 石川	●20:00-20:30 見学会(4)	●20:00-20:30 見学会(4)	●20:30-22:00 WS 海野		
21:00-22:00 美脚力 佐藤佑亮		●21:00-22:00 睡眠 小野寺	●21:00-22:00 ヨガB 松浦		21:00-22:00 睡眠 小野寺		●21:00-22:00 リラックス 植村	●21:00-22:00 リラックス 植村	●21:00-22:00 WS 海野	●21:00-22:00 ヨガB 松浦	

【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	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	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	ヨガピ'キナー	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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
2.5	ヨガ'B	ヨガベーシック	60分
2.5	◎ウェーブリンク	ウェーブリンクヨガ【常温】	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	美脚	美脚ヨガ	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	サウンド'E	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニ/ナデ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	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	Musica Yoga Burning	75分
4	エナジー	エナジヨガ	60分
4.5	ヨガ'A	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフローA	ヨガフローアドバンス	70分

【パーソナル】

強度	レッスン名	時間
2	◎パーソナル45【特別料金】パーソナルヨガ45	45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	◇ヨガビギナー【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2.5	◇ネイチャー【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB【スクリーン】ヨガベーシック	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	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇美脚【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【SP:特別レッスン】

=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 09:30-10:00	1	見学会(4)	
1(火) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
1(火) 14:00-14:30	1	見学会(4)	
1(火) 15:30-16:00	1	見学会(4)	
1(火) 18:00-18:30	1	見学会(4)	
1(火) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
2(水) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
2(水) 11:30-12:00	1	見学会(4)	
2(水) 13:00-13:30	1	見学会(4)	
2(水) 16:00-16:30	1	見学会(4)	
2(水) 17:30-18:00	1	見学会(4)	
2(水) 19:00-19:30	1	見学会(4)	
3(木) 09:30-10:00	1	見学会(4)	
3(木) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
3(木) 14:00-14:30	1	見学会(4)	
3(木) 15:30-16:00	1	見学会(4)	
3(木) 18:00-18:30	1	見学会(4)	
3(木) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
4(金) 09:30-10:00	1	見学会(4)	
4(金) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
4(金) 14:00-14:30	1	見学会(4)	
4(金) 15:00-16:00	2	ブロックでのびのびヨガ	👑 佐藤華蓮
4(金) 15:30-16:00	1	見学会(4)	
4(金) 16:30-17:30	3.5	肩あたまスッキリ! カレンとビンチャ練★	👑 佐藤華蓮
4(金) 18:00-18:30	1	見学会(4)	
4(金) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
5(土) 08:30-09:00	1	見学会(4)	
5(土) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
5(土) 12:00-12:30	1	見学会(4)	
5(土) 13:30-14:00	1	見学会(4)	
5(土) 15:30-16:00	1	見学会(4)	
5(土) 17:00-17:30	1	見学会(4)	
6(日) 08:30-09:00	1	見学会(4)	
6(日) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
6(日) 12:00-12:30	1	見学会(4)	
6(日) 13:30-14:00	1	見学会(4)	
6(日) 15:30-16:00	1	見学会(4)	
6(日) 17:00-17:30	1	見学会(4)	
6(日) 20:05-21:05	1.5	サンセットヨガin江の島	石川万絢
7(月) 09:30-10:00	1	見学会(6)	
7(月) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
7(月) 12:30-13:00	1	見学会(4)	
7(月) 18:30-19:00	1	見学会(6)	
7(月) 20:00-20:30	1	見学会(4)	
8(火) 09:00-10:00	3	マテナスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
8(火) 09:30-10:00	1	見学会(4)	
8(火) 10:30-11:30	3.5	【常温】ホイールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
8(火) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
8(火) 12:30-13:00	1	見学会(4)	
8(火) 14:00-14:30	1	見学会(4)	
8(火) 18:00-18:30	1	見学会(4)	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
8(火) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
9(水) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
9(水) 11:30-12:00	1	見学会(4)	
9(水) 13:00-13:30	1	見学会(4)	
9(水) 16:00-16:30	1	見学会(4)	
9(水) 17:30-18:00	1	見学会(4)	
9(水) 18:30-19:30	3	【3時間】後屈WS	👑 矢後恵莉佳
9(水) 19:00-19:30	1	見学会(4)	
10(木) 09:30-10:00	1	見学会(4)	
10(木) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
10(木) 12:30-13:00	1	見学会(4)	
10(木) 14:00-14:30	1	見学会(4)	
10(木) 18:00-18:30	1	見学会(4)	
10(木) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
11(金) 09:30-10:00	1	見学会(4)	
11(金) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
11(金) 12:30-13:00	1	見学会(4)	
11(金) 16:30-17:00	1	見学会(4)	
11(金) 18:00-18:30	1	見学会(4)	
11(金) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
12(土) 08:30-09:00	1	見学会(4)	
12(土) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
12(土) 11:00-12:00	4	Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
12(土) 11:30-12:00	1	見学会(4)	
12(土) 13:30-14:00	1	見学会(4)	
12(土) 14:00-15:00	3.5	【常温】ホイールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
12(土) 15:00-15:30	1	見学会(4)	
12(土) 16:30-17:00	1	見学会(4)	
13(日) 08:30-09:00	1	見学会(4)	
13(日) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
13(日) 11:30-12:00	1	見学会(4)	
13(日) 13:30-14:00	1	見学会(4)	
13(日) 15:00-15:30	1	見学会(4)	
13(日) 16:30-17:00	1	見学会(4)	
13(日) 17:00-18:00	2	HAND YOGA	富田友香里
14(月) 09:30-10:00	1	見学会(6)	
14(月) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
14(月) 12:30-13:00	1	見学会(4)	
14(月) 18:30-19:00	1	見学会(6)	
14(月) 20:00-20:30	1	見学会(4)	
15(火) 09:30-10:00	1	見学会(6)	
15(火) 11:00-11:30	1	見学会(4)	
15(火) 12:30-13:00	1	見学会(6)	
15(火) 16:30-17:00	1	見学会(4)	
15(火) 18:00-18:30	1	見学会(4)	
15(火) 19:30-20:00	1	見学会(4)	
16(水) 10:00-10:30	1	見学会(4)	
16(水) 11:30-12:00	1	見学会(4)	
16(水) 13:00-13:30	1	見学会(6)	
16(水) 16:00-16:30	1	見学会(4)	
16(水) 17:30-18:00	1	見学会(4)	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
16(水)	19:00-19:30	1 見学会(4)	
17(木)	09:30-10:00	1 見学会(4)	
17(木)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
17(木)	12:00-13:00	0.5 常温・ハートの声を聴くヨガと瞑想クリスタルボウル	漆畠影子
17(木)	12:30-13:00	1 見学会(6)	
17(木)	14:00-14:30	1 見学会(6)	
17(木)	17:00-17:30	1 見学会(4)	
17(木)	18:30-19:00	1 見学会(4)	
17(木)	20:00-20:30	1 見学会(4)	
17(木)	21:00-22:00	5 【常温】ダイナミックフローヨガ	佐藤佑亮
18(金)	09:30-10:00	1 見学会(6)	
18(金)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
18(金)	12:30-13:00	1 見学会(4)	
18(金)	14:00-14:30	1 見学会(6)	
18(金)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
18(金)	19:30-20:00	1 見学会(4)	
19(土)	08:30-09:00	1 見学会(4)	
19(土)	10:00-10:30	1 見学会(4)	
19(土)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
19(土)	13:00-13:30	1 見学会(4)	
19(土)	15:00-15:30	1 見学会(4)	
19(土)	16:30-17:00	1 見学会(4)	
19(土)	17:00-18:00	3 メテナスYOGA—股関節—	👑 矢後恵莉佳
19(土)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
20(日)	08:30-09:00	1 見学会(4)	
20(日)	10:00-10:30	1 見学会(4)	
20(日)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
20(日)	11:30-12:30	3.5 【常温】ホイールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
20(日)	13:00-13:30	1 見学会(4)	
20(日)	13:00-14:00	4 Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
20(日)	15:00-15:30	1 見学会(4)	
20(日)	16:30-17:00	1 見学会(4)	
20(日)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
21(月)	08:30-09:00	1 見学会(4)	
21(月)	10:00-10:30	1 見学会(4)	
21(月)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
21(月)	13:00-13:30	1 見学会(4)	
21(月)	15:00-15:30	1 見学会(4)	
21(月)	15:30-16:30	5 【常温】ダイナミックフローヨガ	佐藤佑亮
21(月)	16:30-17:00	1 見学会(4)	
21(月)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
22(火)	09:30-10:00	1 見学会(6)	
22(火)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
22(火)	12:30-13:00	1 見学会(4)	
22(火)	14:00-14:30	1 見学会(6)	
22(火)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
22(火)	19:30-20:00	1 見学会(4)	
23(水)	10:00-10:30	1 見学会(4)	
23(水)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
23(水)	13:00-13:30	1 見学会(4)	
23(水)	16:30-17:00	1 見学会(4)	

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
23(水)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
23(水)	19:30-20:00	1 見学会(4)	
24(木)	09:30-10:00	1 見学会(4)	
24(木)	11:00-11:30	1 見学会(6)	
24(木)	12:30-13:00	1 見学会(4)	
24(木)	18:00-19:00	3.5 【常温】ホイールヨガプラクティス	👑 矢後恵莉佳
24(木)	18:30-19:00	1 見学会(4)	
24(木)	19:30-20:30	4 Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
24(木)	20:00-20:30	1 見学会(4)	
25(金)	09:30-10:00	1 見学会(6)	
25(金)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
25(金)	12:30-13:00	1 見学会(4)	
25(金)	14:00-14:30	1 見学会(6)	
25(金)	17:30-18:00	1 見学会(6)	
25(金)	19:00-19:30	1 見学会(4)	
26(土)	08:30-09:00	1 見学会(4)	
26(土)	10:00-10:30	1 見学会(6)	
26(土)	11:00-12:00	4 Hatha yoga	👑 矢後恵莉佳
26(土)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
26(土)	13:00-13:30	1 見学会(6)	
26(土)	15:00-15:30	1 見学会(4)	
26(土)	16:30-17:00	1 見学会(4)	
26(土)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
27(日)	08:30-09:00	1 見学会(4)	
27(日)	10:00-10:30	1 見学会(6)	
27(日)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
27(日)	13:00-13:30	1 見学会(6)	
27(日)	15:00-15:30	1 見学会(4)	
27(日)	16:30-17:00	1 見学会(4)	
27(日)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
28(月)	09:30-10:00	1 見学会(4)	
28(月)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
28(月)	12:30-13:00	1 見学会(6)	
28(月)	16:30-17:00	1 見学会(4)	
28(月)	18:00-18:30	1 見学会(4)	
28(月)	19:30-20:00	1 見学会(4)	
29(火)	09:30-10:00	1 見学会(4)	
29(火)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
29(火)	12:30-13:00	1 見学会(4)	
29(火)	14:00-14:30	1 見学会(4)	
29(火)	18:00-18:30	1 見学会(6)	
29(火)	19:30-20:00	1 見学会(4)	
30(水)	10:00-10:30	1 見学会(4)	
30(水)	11:30-12:00	1 見学会(4)	
30(水)	13:00-13:30	1 見学会(4)	
30(水)	16:00-16:30	1 見学会(4)	
30(水)	17:30-18:00	1 見学会(4)	
30(水)	19:00-19:30	1 見学会(4)	
31(木)	09:30-10:00	1 見学会(6)	
31(木)	11:00-11:30	1 見学会(4)	
31(木)	12:30-13:00	1 見学会(4)	

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
31(木)	17:30-18:00	1 見学会(4)	
31(木)	19:00-19:30	1 見学会(4)	

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時	頻度	レッスン名	担当インストラクター
5(土)	11:00-12:30	4.5 【￥2500】基礎から学ぶアームバランス	板垣劉真衣
5(土)	13:00-14:00	3.5 【￥1500】股関節の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
10(木)	18:50-20:00	3 サイレンスヨガ70	海野麻雪
10(木)	20:30-22:00	1.5 【￥3000】Healing yin yoga 90(常温)	海野麻雪
18(金)	10:30-11:30	1.5 【￥1200】背骨ゆるむDeep yin yoga(常温)	海野麻雪
18(金)	12:00-13:10	3 【￥2000】ニュートラルの心地よさを知るヨガ	海野麻雪
20(日)	09:30-11:00	2.5 【￥2400】股関節広がるヨガ	山口理奈

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーニング	✗ … 予約不要レッスン
◆ … 瞬間キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 … 10分講座	
レッスン前 18:30-19:30 10分講座	10分
レッスン名 インストラクター名	レッスン名 インストラクター名
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。