

※2025年11月24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。

[illegible]



25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		30日(日)		
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	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ
		定休日										
09:00-10:00 サウンドA 石川				09:00-10:00 美尻 伊藤		●09:00-10:00 ◇おビキナー スクリーン		08:00-09:00 上半身スリキリ初級 佐藤葉生	●08:20-09:10 ◎ヒラLower+ 佐藤佑亮	●08:00-09:00 ネイチャー 樺村	●08:20-09:10 ◎ヒラUpper+ 石川	
	●10:00-10:50 ◎ヒラUpper+ 佐藤佑亮				●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 伊藤	●09:30-10:30 リンパリフレッシュ 佐藤葉生		●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 佐藤佑亮	●09:30-10:30 ◇おビキナー スクリーン	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 石川		
●10:30-11:30 上半身スリキリ初級 佐藤葉生			●10:30-11:30 ◇おB スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 漆畑	10:30-11:30 サウンドA 石川	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 伊藤		●11:00-12:00 ネイチャー 樺村	11:20-11:50 ホットマンビラUp+Low 佐藤佑亮	11:00-12:00 ◇PW初級 スクリーン	11:20-11:50 ホットマンビラUp+Low 鈴木	
	11:30-12:00 ホットマンビラUp+Low 石川											
●12:00-13:00 ◇ホットビラ スクリーン	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 佐藤佑亮		●12:00-13:00 骨盤 佐藤葉生	12:20-12:50 ホットマンビラUp+Low 漆畑	●12:00-13:00 ニクデ 石川	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 漆畑	12:30-13:30 ◇開脚 スクリーン	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木	●12:30-13:30 美尻 樺村	●12:20-13:05 ホットマンビラLower+ 鈴木		
				●13:20-14:05 ホットマンビラLower+ 伊藤							13:50-14:20 ホットマンビラUp+Low 石川	
			13:30-14:30 ヨガフロ-B 佐藤葉生					●14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 富田	●14:00-15:00 A.J. お腹 富田		●14:50-15:35 ホットマンビラLower+ 佐藤佑亮	
	●15:50-16:40 ◎ヒラWaist+ 鈴木					●16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 鈴木	●15:30-16:30 リラックス 樺村	●15:50-16:40 ◎ヒラB+ 富田	15:30-16:40 ヨガA 富田		●16:20-17:05 ホットマンビラUp+ 佐藤佑亮	
●16:30-17:30 ◇リンパリフレ スクリーン							17:00-18:00 PW初級 鈴木	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 富田	17:00-18:00 サウンドE 鈴木		16:30-17:30 SP 漆畑	
	●17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 鈴木											
●18:00-19:00 美尻 伊藤			●18:00-19:00 ヨガB 矢後	●18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 佐藤佑亮	●18:00-19:00 ヨガフロ-リブ 漆畑	17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 富田	●18:30-19:30 ◇骨盤 スクリーン					
	18:50-19:35 ホットマンビラLower+ 佐藤佑亮											
●19:30-20:30 ヨガフロ-リブ 鈴木			●19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン	●20:10-21:00 ◎ヒラUpper+ 佐藤佑亮	19:30-20:30 SP 矢後	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 富田						
	20:10-20:55 ホットマンビラUp+ 佐藤佑亮											
21:00-22:00 ◇開脚 スクリーン			21:00-22:00 ネイチャー 樺村	21:35-22:05 ホットマンビラUp+Low 佐藤佑亮	21:00-22:00 SP 矢後							

【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	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	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	ウエーブリング	ウエーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	ネイチャー	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	ニハデ	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
3.5	AJ_ジョイフル	【アジャスト】ジョイフルヨガ	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	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-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	◎ハ・ソナル45	【特別料金】パーソナルヨガ45	45分

【スクリーン】

順序	レッスン名	時間
1.5	◇リッパリアル 【スクリーン】リッパリアルフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス 【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇ヨカビギナー 【スクリーン】ヨカビギナー	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	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨカB 【スクリーン】ヨカベーシック	60分
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	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	◇骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分

階数	レッスン名		時間
3	◇ニクデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇3かFロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	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

【マシンピラティス】

階層	レッスン名	時間
2.5	◎ヒールLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ヒールB+ Basic+	50分
2.5	ホットマシビルUpper+ 【ホットマシビル】Upper Body	45分
2.5	ホットマシビルLower+ 【ホットマシビル】Lower Body	45分
2.5	ホットマシビルUp+Low 【ホットマシビル】Upper+Lower Body	30分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape +	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
1(土)	09:30-10:30	3	メンテナンスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
1(土)	12:30-13:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
2(日)	18:30-19:30	2	【¥10000】美姿勢ボディメイク	漆畑彰子
11(火)	16:30-17:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
11(火)	19:30-20:30	3	メンテナンスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
12(水)	19:00-20:00	3	【3時間有料】後屈のテクニック	矢後恵莉佳
22(土)	18:30-19:30	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	漆畑彰子
28(金)	19:30-20:30	4	Hatha yoga	矢後恵莉佳
28(金)	21:00-22:00	3	メンテナンスYOGA—股関節—	矢後恵莉佳
30(日)	16:30-17:30	1.5	【1DAY】星空PARKYOGA×CHAI	漆畑彰子

【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
6(木)	20:30-22:00	3	【¥2400】slow vinyasa～股関節をゆるめ心をゆるめる月礼拝～	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

◆ … 臨陣キックボクシング

▽ … ボイナビ

10分

10分講座

18:30-19:30

レッスン前

10分講座

10分

10分

● … 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)

21:00-22:00

レッスン後

10分講座

10分

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

