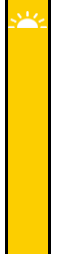


2026年4月レッスンスケジュール LAVA 三軒茶屋店(全スタジオ:男女共用)

※2026年04月17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。

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	
	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
					●08:00-09:00 ヨガB 吉田	●08:20-08:50 ホットマンビラUpLow 伊藤	●08:00-09:00 ヨガフロー 矢作	●08:20-09:10 ◎ヒラWaist+ 鈴木			●08:00-09:00 SP 骨盤 吉田	●08:20-08:50 ホットマンビラUpLow 伊藤	●08:00-09:00 FS-B 窪田	●08:20-08:50 ホットマンビラUpLow 伊藤
	●09:00-10:00 AJ 骨盤 吉田	●09:20-10:10 ◎ヒラB&A+ 石川	●09:00-10:00 ジョイフル 吉田	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●09:30-10:30 AJ 骨盤 鈴木	●09:20-09:50 ホットマンビラUpLow 伊藤	●09:30-10:30 SR 張	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 鈴木	●09:00-10:00 ジョイフル 吉田	●09:00-10:00 PW初級 吉田	●09:20-09:50 ◎ヒラWaist+ 細井	●09:30-10:30 SP 張	●09:30-10:30 D7トックス 窪田	●09:00-10:00 AJ PW初級 吉田
	10:30-12:00 WS 井上	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 窪田	●10:30-11:30 肩こり 吉田	●10:50-11:35 ホットマンビラUpper+ 石川	●11:00-12:00 ネイチャー 吉田	●11:00-12:00 SP 張	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 石川	●11:35-12:25 ◎ヒラB&A+ 石川	●10:30-11:30 ネイチャー 吉田	●10:40-11:10 ホットマンビラUpLow 森島	●10:30-11:30 ヨガB 吉田	●10:40-11:10 ◎ヒラRefBody 細井	●10:30-11:30 ヨガ 細井	●10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 窪田
			●12:20-13:00 下半身キレイ中級 伊藤	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 石川	●12:30-13:30 リラクス 鈴木	●12:30-13:30 AJ 美脚 矢作	●12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 石川	●13:15-14:05 ◎ヒラLower+ 窪田	●12:00-13:00 サウトE 鈴木	●11:50-12:35 ホットマンビラUpper+ 森島	●12:00-13:00 呼吸で流れる スクリーン	●11:50-12:20 ◎ヒラBackBody 細井	●12:00-13:00 ヨガフロー 吉田	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 鈴木
	12:30-13:45 MYB 井上	●13:30-14:30 AJ 美尻 伊藤	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 細井	●14:00-15:00 AJ 下半身キレイ初級 窪田	●14:15-14:45 ホットマンビラUpLow 石川	●14:00-15:00 お腹 細井	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 窪田	●14:45-15:35 ◎ヒラUpper+ 森島	●13:30-14:30 AJ 骨盤 鈴木	●13:30-14:30 ネイチャー 森島	●14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 石川	●14:30-15:00 リラクス 矢作	●14:00-15:00 PW中級 矢作	●14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 森島
	●15:00-16:00 AJ ヨガビキナー 西原	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 森島	●15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 石川	●15:30-16:30 美尻 細井	●15:25-16:15 ◎ヒラLower+ 石川	●15:30-16:30 AJ ヨガビキナー 森島	●15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 石川	●16:15-17:05 ◎ヒラLower+ 窪田	●15:00-16:00 △ホットヒラ スクリーン	●15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 鈴木	●15:25-16:15 ◎ヒラWaist+ 鈴木	●15:30-17:00 WS 佐藤	●15:30-16:30 AJ ヨガB 矢作	●15:50-16:35 ホットマンビラUpper+ 石川
	●16:30-17:30 背中美人 細井	●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 伊藤	●16:30-17:30 サウトE 森島	●16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 森島	●17:00-18:00 △ヨガフロー-B スクリーン	●17:00-18:00 リラクス 細井	●17:10-17:40 ホットマンビラUpLow 窪田	●17:45-18:30 ホットマンビラUpper+ 窪田	●16:30-17:30 下半身キレイ中級 伊藤	●16:30-17:30 美脚 矢作	●16:20-17:05 ホットマンビラLower+ 鈴木	●17:05-17:50 ホットマンビラUpper+ 森島	●17:00-20:30 オーラが湧くWS 長谷川	●17:05-17:50 ホットマンビラUpper+ 森島
	●18:00-19:00 お腹 西原	●18:20-18:50 ホットマンビラUpLow 鈴木	●18:00-19:00 美脚 矢作	●18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 森島	●18:30-19:30 ヨガ 細井	●18:10-19:00 ◎ヒラLower+ 窪田	●18:15-19:00 ホットマンビラUpper+ 窪田	●18:00-19:00 AJ 美脚 矢作	●18:00-19:00 上半身キレイ初級 伊藤	●18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 鈴木	●17:50-18:40 ◎ヒラWaist+ 石川	●18:20-19:05 ホットマンビラUpper+ 森島	●18:00-19:00 AJ ヨガB 矢作	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 鈴木
	●19:30-20:30 △リハリクス スクリーン	●19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 鈴木	●19:30-20:30 AJ リラクス 細井	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 森島		●19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●19:30-20:30 サウトA 矢作	●19:10-20:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤	●19:30-20:30 ヨガフロー 矢作	●19:20-19:50 ホットマンビラUpLow 鈴木	●19:30-20:30 サウトA 石川	●19:40-20:10 ホットマンビラUpLow 森島	●19:30-20:30 AJ PW初級 矢作	●19:30-20:30 美脚 西原
	●21:00-22:00 ヨガ 細井	●21:00-22:00 ヨガ 細井				●20:40-21:25 ホットマンビラUpper+ 伊藤	●21:00-22:00 肩こり 矢作	●20:40-21:25 ホットマンビラUpper+ 伊藤	●21:00-22:00 △ヨガ スクリーン	●20:30-21:20 ◎ヒラLower+ 鈴木	●20:40-21:25 ホットマンビラLower+ 森島	●20:40-21:30 ◎ヒラB&A+ 石川	●21:00-22:00 FS-P 鈴木	●20:55-21:40 ホットマンビラLower+ 森島



定休日

定休日

【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
5(日) 09:30-10:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
5(日) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
11(土) 09:30-10:30	5	Wild Flow	👑 張由花
11(土) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花
25(土) 09:30-10:30	6	Vinyasa Krama Exciting	👑 張由花
25(土) 11:00-12:00	1.5	今夜ぐっすり陰ヨガ	👑 張由花

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
2(木) 10:30-12:00	4.5	【¥2500】Direction YogaFlow～静と動～	👑 井上愛美
11(土) 15:30-17:00	5	【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
12(日) 17:00-20:30	2	【¥2000】オーラが視えるようになるWS	長谷川陽子
20(月) 19:20-20:30	3	【¥2000】凧のヨガ～瞑想を深める～	👑 村上里菜

<ul style="list-style-type: none"> ○ ... 常温レッスン ★ ... マスターレッスン ◎ ... スクリーンヨガ ◆ ... 猫背キックボクシング ▽ ... ホイナビ 18分 ... 10分講座 	<ul style="list-style-type: none"> ● ... 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) 	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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