

2026年8月レッスンスケジュール LAVA 柏店(全スタジオ:女性専用)

※2026年07月28日02:05 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(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)	11日(火)	12日(水)	13日(木)		14日(金)	
	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	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	定休日	臨時休業				
							定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
							定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				
							定休日											臨時休業	定休日	臨時休業				

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
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	ハーモニックプリージングヨガ	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	AJ.上半身スッキ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.下半身スッキ初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	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	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチヤー	ネイチヤーフィールヨガ	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	上半身スッキ中級	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.サウンドE	【アジャスト】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	AJ.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	ヨガB-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	下半身スッキ中級	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
4	エナジー	エナジーヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身ハイク初級	【スクリーン】上半身スツキリヨガ初級	60分
2.5	◇ホットドゥ	【スクリーン】ホットピラティス	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)	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
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	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A	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇ニノゲ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	60分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジーフロー	【スクリーン】エナジーフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分

強度	レッスン名		時間
3	◎ヒップLine	Make Hip Line	30分
3	◎ヒップRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒップBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒップWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒップJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ヒップB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒップcore	Shape up Core	30分

【暗闇ヨカ】

強度	レッスン名		時間
2.5	■ネイチャー_BL	《暗闇》ネイチャーフィールヨガ (BL)	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
23(日)	17:00-18:00	3 背中をほぐして身体を整えるヨガ(強度3)ゆるホット	👑 岩井千明
25(火)	09:00-10:00	3 Chest Spine Releaseポーズ解説リトリート	小見香純
25(火)	14:00-15:00	3 Chest Spine Releaseポーズ解説リトリート	小見香純

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 産前キックボクシング

▽ ... ボイナビ

10分 ... 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)

【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。

レッスン前
10分講座

18:30-19:30
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

10分



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

