2026年2月レッスンスケジュール LAVA 日暮里店(全スタジオ:女性専用)

※2026年02月22日02:06 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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6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
	08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 武藤											
	09:30-10:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤		09:00-10:00 美尻 赤星				09:00-10:00 背中美人 染川		09:00-10:00 SP 武藤		09:00-10:10 ﾖｶﾞA 武藤	
	11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞA 染川		10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 赤星				10:30-11:30 ◇呼吸で流れる スクリーン		10:30-11:30 ｶﾗﾀﾞﾎﾞｸﾞし 武藤		10:30-11:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤	
	10分 12:30-13:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川		12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン				12:00-13:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン		12:00-13:00 ◇PW初級 スクリーン		12:00-13:00 ◇PW初級 スクリーン	
	14:00-15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川		13:30-14:30 睡眠 立分				13:30-14:30 AJ_お腹 染川		13:30-14:30 ｻｳﾝﾄﾞA 染川		13:30-14:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 小西	
	15:30-16:30 ﾈｲﾁｬｰ 小西		15:00-16:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 立分				15:00-16:00 PW中級 小西		15:00-16:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川		15:15-16:15 ﾆﾉｳﾃﾞ 立分	
	17:00-18:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 立分										16:30-17:30 睡眠 立分	
			18:00-19:00 美律 大月				18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 赤星		18:00-19:00 AJ_美尻 赤星		18:00-19:00 背中美人 染川	
			19:30-20:30 AMY 大月				19:30-20:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星		●19:30-20:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ		19:30-20:30 AJ_お腹 染川	
			21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン						21:00-22:00 美脚 赤星		21:00-22:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川	

	7日(土)		8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)	
	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 ｻｳﾝﾄﾞE 赤星		08:00-09:00 ｴﾅｼﾞｰ 大月						08:00-09:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川			
	09:30-10:30 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星		09:30-10:30 AMY 大月		09:00-10:00 AJ_お腹 染川				09:30-10:30 AJ_お腹 染川		09:00-10:00 美脚 赤星	
	11:00-12:00 ◇開脚 スクリーン		11:00-12:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 小西		10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞA 染川				11:00-12:00 背中美人 染川		10:30-11:30 ｻｳﾝﾄﾞE 赤星	
	12:30-13:30 お腹 染川		12:30-13:30 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 赤星		12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川				12:30-13:30 美尻 赤星		12:00-13:00 AJ_美尻 赤星	
	14:00-15:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川		14:00-15:00 ◇開脚 スクリーン		13:30-14:45 MYB 小西				14:00-14:30 ◇くびれメイク スクリーン		13:30-14:30 PW上級 小西	
	15:30-16:30 下半身ｷﾚｲ中級 尾山		15:30-16:30 AJ_美尻 赤星		15:00-16:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 大月				15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 赤星			
	17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川		17:00-18:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星									
					18:00-19:00 PW初級 赤星						18:00-19:00 下半身ｷﾚｲ中級 尾山	
					19:30-20:30 美尻 赤星						19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	
					21:00-22:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星						21:00-22:00 ｴﾅｼﾞｰ 大月	

13日(金)		14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)	
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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
		08:00-09:00 PW初級 赤星		08:00-09:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星												08:00-09:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 大月		08:00-09:00 ﾘﾗｯｸｽ 赤星		08:00-09:00 AJ_お腹 染川				
09:00-10:00 ｻｳﾝﾄﾞA 染川		09:30-10:30 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星		09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 赤星		09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川				09:00-10:00 美尻 赤星		09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤		09:00-10:00 SP 武藤		09:30-10:30 ◇骨盤 スクリーン		09:30-10:30 PW初級 赤星		09:30-10:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川			
10:20-11:30 WS 松本		11:00-12:00 開脚 スクリーン		11:00-12:00 ◇骨盤 スクリーン		10:30-11:30 背中美人 染川				10:30-11:30 PW初級 赤星		10:30-11:30 SP 武藤		10:30-11:30 美律 武藤		11:00-12:00 美腸力 小西		11:00-12:00 AJ_お腹 染川		11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川			
12:00-13:00 お腹 染川		12:30-13:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン		12:30-13:30 ◇PW上級 スクリーン		12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン				12:00-13:00 AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星		12:00-13:00 ◇骨盤 スクリーン		12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン		12:30-13:30 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン		12:30-13:30 ◇呼吸で流れる スクリーン		12:30-13:30 ◇開脚 スクリーン			
13:30-14:30 ｴﾅｼﾞｰ 小西		14:00-15:00 睡眠 立分		14:00-15:00 ｻｳﾝﾄﾞA 染川										13:00-14:00 睡眠 立分		14:00-15:00 上半身ｽｯｷﾘ初級 赤星		14:00-15:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川		14:00-15:00 ﾈｲﾁｬｰ 小西			
15:00-16:00 開脚 伊藤		15:30-16:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 小西		15:30-16:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川						15:20-16:20 ｼﾞｮｲﾌﾙ 小西				14:20-15:20 ﾆﾉｳﾃﾞ 立分		15:30-16:30 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		15:30-16:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン		15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン			
16:30-17:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 立分		17:00-18:00 美腸力 小西		17:00-18:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川												17:00-18:00 美尻 赤星		17:00-18:00 ｻｳﾝﾄﾞA 染川		17:00-18:10 ﾖｶﾞﾌﾛｰA 大月			
18:00-19:00 ◇下半身ｷﾚｲ初級 スクリーン										18:00-19:00 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川		18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川		18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞA 染川									
19:30-20:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 大月						19:15-20:30 MYB 小西				19:30-20:30 ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ 染川		19:30-20:30 ◇お腹 スクリーン		19:30-20:30 AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 染川									
21:00-22:00 AMY 大月						21:00-22:00 睡眠 立分				21:00-22:00 ｻｳﾝﾄﾞA 染川		21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン		21:00-22:00 ◇骨盤 スクリーン									

25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
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 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤	
09:00-10:00 AMY 大月		09:00-10:00 SP 武藤		09:00-10:00 ◇骨盤 スクリーン			
						09:30-10:30 ｶﾗﾀﾞほぐし 武藤	
10:30-11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン		10:30-11:30 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン		10:30-11:30 SP 武藤			
						11:00-12:15 MYB 小西	
12:00-12:30 ◇くびれメイク スクリーン		12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 武藤		12:00-13:00 ◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ スクリーン			
						12:45-13:45 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン	
		13:30-14:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 小西		13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ中級 尾山			
						14:00-15:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン	
14:30-15:30 ◇ﾖｶﾞB スクリーン							
						15:30-16:30 WS 松本	
18:00-19:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		18:00-19:00 ◇ﾘﾗｯｸｽ スクリーン		18:00-19:00 AJ_ﾘﾗｯｸｽ 赤星			
19:30-20:30 ◇開脚 スクリーン		20:00-20:30 ◇くびれメイク スクリーン		19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 赤星			
21:00-22:00 ﾈｲﾁｬｰ 伊藤		21:00-22:00 PW初級 赤星		21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン			

【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	ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ｶﾗﾀﾞほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	AJ_ﾘﾗｯｸｽ	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	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	AJ_上半身ｽｯｷﾘ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ_ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ﾈｲﾁｬｰ	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾉｳﾃﾞ	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
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰ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	ｼﾞｮｲﾌﾙ	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	Music Yoga Burning	75分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分
4.5	ﾖｶﾞA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ﾖｶﾞﾌﾛｰA	ヨガフローアドバンス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾞﾘﾌﾚ	【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	◇上半身ｽｯｷﾘ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身ｷﾚｲ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇ﾖｶﾞB	【スクリーン】ヨガベーシック	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
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	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
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰ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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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
5(木)	09:00-10:00	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美
19(木)	10:30-11:30	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美
20(金)	09:00-10:00	3	Body make up ピラティス	武藤雅美
26(木)	09:00-10:00	3	リセットボディーヨガ	武藤雅美
27(金)	10:30-11:30	4.5	アクティブヴィンヤサフローヨガ	武藤雅美

【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
13(金)	10:20-11:30	2.5	【￥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ	松本祐司
28(土)	15:30-16:30	3	【￥2500】アナトミック骨盤ヨガ～骨盤を整え、動ける土台へ～	松本祐司

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ポイナビ
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)

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)

【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