

2026年8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07月26日02:08 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							

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		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	カラダほぐし	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	AJ リラックス	【アジャスト】リラックスヨガ	60分
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	下半身キレイ初級	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
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
3	骨盤	骨盤整筋ヨガ	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	ニクデ	ほっそり二の腕ヨガ	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 美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-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	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	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

階層	レッスンの名	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	◇リラクサス【スクリーン】リラクサスヨガ	60分
2	◇上半身スネキ初級【スクリーン】上半身スネキヨガ初級	60分
2	◇下半身スネキ初級【スクリーン】下半身スネキヨガ初級	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	◇ホットピラ【スクリーン】ホットピラティス	60分
2.5	◇ヨガ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)	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	◇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
3.5	◇ヨガフロ-B【スクリーン】ヨガフロベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フロヨガ	60分

強度	レッスン名		時間
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスンの名	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	◎ヒールRefBody Refresh Body	30分
3	◎ヒールH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ヒールRefCore Refresh Core	30分
3.5	◎ヒールWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎ヒールB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒールcore Shape up Core	30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
7(金) 09:00-10:00	3	リセットボディーヨガ	武藤雅美
14(金) 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
22(土) 09:30-10:30	3	Body make up ピラティス	武藤雅美
29(土) 14:30-15:30	2.5	月に寄り添うヨガ	👑 村上里菜
30(日) 09:30-10:30	4	TWIST&DETOX	👑 小園知香

【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
20(木) 19:00-20:30	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
24(月) 19:30-20:40	3	【¥2400】ホットピラティス70	👑 細谷真奈加
28(金) 10:30-11:40	2	【¥2500】バンドピラティス 骨盤と股関節で整う姿勢と歩き方	👑 松本祐司
30(日) 11:00-12:30	3.5	【¥2400】からだの扱い方を知るヨガ90	👑 小園知香

○ ... 常溫レッスン
★ ... マスターレッスン
◇ ... スクリーンヨガ
◆ ... 羅蘭キックボクシング
▽ ... ポイナビ

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

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

