

2025年9月レッスンスケジュール LAVA 横浜西口店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 横浜みなみ西口店(全スタジオ:女性専用)※相互利用店舗

※2025年09月30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。

7(日)		8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)	
横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ
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
●08:30-09:30 ネイチャー 五十嵐		●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 矢野		●09:00-10:00 SP 晴山		●09:00-10:00 開脚 矢野		●09:00-10:00 ホットヒラ 佐々木		●09:00-10:15 MYB 国分	
●09:30-10:30 AJ.骨盤 岡村		●09:20-10:10 ◎ピラLower+ 矢野		●09:30-10:30 開脚 佐々木		●09:30-10:30 FS-B 五十嵐		●09:20-10:10 ◎ピラUpper+ 熊谷		●09:20-10:10 ◎ピラ+ 金子	
10:00-11:00 PW初級 五十嵐				●10:30-11:30 PW初級 矢野		●10:30-11:30 美脚 矢野		●10:00-11:00 ネイチャー 五十嵐		●10:30-11:40 ヨガ'A 金子	
●11:30-12:30 上半身スッキリ初級 岡村		●10:50-11:40 ◎ピラB&A+ 村山		●11:00-12:00 PW中級 佐々木		●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 金子		●11:00-12:10 ヨガ'Pro-A 佐々木		●10:50-11:40 ◎ピラ+ 金子	
●12:30-13:30 ヨガ'ギィナー 前田		●12:20-12:50 ◎ピラHipLine 村山		●12:30-13:30 リバーリラッシュ 五十嵐		●12:30-13:30 SP 佐々木		●11:30-12:30 PW初級 五十嵐		●12:00-13:00 リバーリッシュ 永井	
13:00-14:00 SP 晴山				●13:30-14:30 △ヨガ'Pro-B スクリーン		●13:30-14:30 △上半身スッキリ初級 スクリーン		●12:20-13:10 ◎ピラWaist+ 君島		●12:20-13:10 ヨガ'A 君島	
●15:00-16:00 美尻 別井				●14:00-15:00 上半身スッキリ中級 岡村				●13:50-14:40 ◎ピラB+ 君島		●13:50-14:20 ◎ピラRefCore 君島	
●15:30-16:30 美腸力 前田										●14:30-15:30 PW中級 杉崎	
●16:30-17:30 エナジー 杉崎				●15:00-16:00 △下半身キレイ初級 スクリーン		●15:00-16:00 △開脚 スクリーン		●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 島田		●15:15-16:00 ◎ピラ45°ハーナル 加藤	
●17:00-18:00 AJ.骨盤 別井		●16:50-17:40 ◎ピラB&A+ 国分		●16:20-17:35 MYB 室井				●16:30-17:15 ◎ピラ45°ハーナル 加藤		●16:50-17:40 ◎ピラLower+ 矢野	
●18:00-19:00 ヨガB 杉崎		●18:10-19:00 ◎ピラA+ 国分		●18:00-19:00 睡眠 室井		●18:00-19:00 PW上級 杉崎		●18:00-19:00 背中美人 綾部		●18:00-19:00 SP 岡村	
●18:30-19:30 骨盤 別井		●18:20-19:10 カガ'ほくし 齊藤		●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 島田		●18:20-19:10 ヨガ'ギィナー 前田		●18:00-19:00 PW中級 杉崎		●18:20-19:30 AJ.お腹 杉崎	
●19:30-20:30 骨盤 別井		●19:50-20:40 ★PWワットア 杉崎		●19:30-20:30 20:00-21:00 ◎ピラLower+ 島田		●19:30-20:30 サウント'A 中野		●19:30-20:30 ヨガ'ギィナー 前田		●19:30-20:30 上半身スッキリ初級 岡村	
●21:00-22:00 背中美人 別井						●20:00-21:00 △ヨガ'Pro-R スクリーン				●20:00-21:00 ヨガ'Pro-A 別井	
●21:00-21:40 ◎ピラRefCore 村山						●21:00-22:00 リバーリッシュ 永井		●21:00-22:00 美尻 前田		●21:00-22:00 ヨガ'Pro-B 島田	
●21:00-22:00 背中美人 別井						●21:00-22:00 PW初級 綾部		●21:00-22:00 ヨガ'Pro-B 島田		●21:00-22:00 ヨガ'Pro-B 岡村	
●21:10-21:40 ◎ピラControlF 村山								●21:10-21:40 ◎ピラWaist+ 国分			

13(土)		14(日)		15(月)		16(火)		17(水)		18(木)	
横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ
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
08:30-09:30 FS-D 佐々木	●08:00-08:50 ◎ビラLower+ 矢野	●08:00-08:50 ◎ビラRefBody 金子	08:30-09:30 PW初級 五十嵐	●08:00-08:50 ◎ビラUpper+ 島田	●08:00-08:50 ◎ビラLower+ 島田	●08:00-10:00 ネイチャー 金子	●09:00-10:00 ホットビラ 金子	●09:00-10:00 カラダまぐし 村山	●09:00-10:00 サウンドA 中野	●09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 村山	●09:00-10:00 サウンドA 中野
●10:00-11:00 ニ/ウテ 佐々木	●09:30-10:30 △ネイチャースクリーン	●09:20-10:10 ◎ビラUpper+ 矢野	09:00-10:00 エナジー 金子	●09:30-10:30 △ビラH&L+ 金子	●10:00-11:00 ニ/ウテ 佐々木	●09:30-10:30 △ビラLower+ 島田	●09:30-10:30 エナジー 佐々木	●09:30-10:30 エナジー 佐々木	●09:30-10:30 エナジー 五十嵐	●09:30-10:30 エナジー 五十嵐	●10:30-11:30 美尻 村山
11:30-12:30 SP 杉崎	●11:00-12:00 △PW初級 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ビラB+ 君島	●10:30-11:30 ホットビラ 金子	●11:00-12:00 △下半身キレ初級 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ビラJumpM 金子	●10:50-11:40 ◎ビラA+ 國分	●11:00-12:00 SP 齊藤	●10:50-11:40 ◎ビラH&L+ 君島	●10:50-11:40 エナジー 金子	●11:00-12:00 FS-B 五十嵐	●10:50-11:20 ◎ビラRefCore 金子
●13:00-14:00 お腹 杉崎	●12:30-13:30 AJ 3Dビギナー 練部	●12:20-13:10 ◎ビラWaist+ 君島	12:00-13:00 サウンドA 中野	●12:20-13:10 ◎ビラB+ 村山	●12:00-13:00 3Dフローラ 島田	●12:00-13:00 美律 島田	●12:00-13:00 △上半身スカリ初級 スクリーン	●12:20-12:50 ◎ビラRefBody 金子	●12:00-13:10 3Dフローラ 國分	●12:00-13:00 お腹 杉崎	●12:00-13:00 △上半身スカリ初級 スクリーン
●14:30-15:30 ヨガフロ-B 練部	●13:50-14:40 ◎ビラLower+ 島田	●13:50-14:20 ★呼吸7-サ 杉崎	●13:50-14:20 ◎ビラRefCore 村山	●13:50-14:20 ◎ビラRefBody 國分	●13:50-14:20 ◎ビラLower+ 國分	●14:00-15:00 美脚力 前田	●14:30-15:30 △リハリフレッシュ スクリーン	●13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 國分	●14:00-15:00 PW中級 杉崎	●14:30-15:30 △リハリフレッシュ スクリーン	●13:50-14:40 ◎ビラH&L+ 國分
●16:30-17:30 背中美人 別井	●15:30-17:00 WS 中畠	●15:20-16:00 ニ/ウテ 中野	●15:00-16:00 エナジー 岡村	●15:30-16:30 △ビラH&L+ 國分	●15:00-16:00 ネイチャー 万行	●15:00-16:00 エナジー 杉崎	●15:00-16:00 △上半身スカリ初級 杉崎	●15:20-16:50 ◎ビラHipLine 村山	●15:20-16:10 ◎ビラH&L+ 中野	●15:30-16:30 背中美人 練部	●15:20-16:10 ◎ビラWaist+ 君島
●18:00-19:00 骨盤 別井	●16:30-17:30 美尻 岡村	●16:30-17:30 ヨガフロ-B 岡村	●16:30-17:30 △ウエーブリング 國分	●17:00-18:00 美尻 別井	●16:30-17:30 上半身スカリ初級 岡村	●16:30-17:30 SP 國分	●16:30-17:30 骨盤 岡村	●16:50-17:20 ◎ビラRefCore 君島	●16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 村山	●16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 島田	●16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 島田
●18:10-18:40 ◎ビラBackStyle 村山	●18:00-19:00 エイチー 島田	●18:00-19:00 リラックス 別井	●18:10-18:40 ◎ビラRefCore 村山	●18:00-19:00 背中美人 國分	18:00-19:00 PW中級 岡村	●18:10-19:00 ◎ビラB+ 村山	●18:00-19:00 ヨガフローラ 練部	●18:20-18:50 ◎ビラStretchC 國分	●18:00-19:00 PW初級 練部	●18:00-19:00 ヨガB 村山	●18:00-19:00 ヨガB 村山
●18:20-18:10 △ビラWaist+ 村山	●16:50-17:40 ◎ビラWaist+ 村山	●16:30-17:30 ヨガフロ-B 岡村	●16:30-17:30 △ウエーブリング 國分	●17:00-18:00 美尻 別井	●16:30-17:30 上半身スカリ初級 岡村	●16:30-17:30 SP 國分	●16:30-17:30 骨盤 岡村	●16:00-17:00 AJ 3Dビギナー 別井	●16:50-17:20 ◎ビラRefCore 君島	●16:50-17:20 ◎ビラBackStyle 村山	●16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 島田
●18:30-19:30 背中美人 別井	●18:30-19:30 △ビラH&L+ 國分	●18:30-19:30 ヨガフロ-B 岡村	●18:30-19:30 △ウエーブリング 國分	●18:30-19:30 △リラックス 別井	●18:30-19:30 上半身スカリ中級 岡村	●18:30-19:30 ヨガB 練部	●19:30-20:30 △リハリフレッシュ 永井	●19:30-20:30 ヨガB 岡村	●19:30-20:30 リラックス 森田	●19:30-20:30 リラックス 森田	●19:30-20:30 リラックス 森田
●19:30-20:30 △リハリフレッシュ 三上	●19:30-20:40 ◎ビラLower+ 島田	●19:30-20:40 エナジー 岡村	●19:30-20:40 △ビラLower+ 島田	●20:00-21:00 △ビラH&L+ 國分	●20:00-21:00 △ビラH&L+ 國分	●20:00-21:00 △ビラH&L+ 國分	●20:00-21:00 △ビラH&L+ 國分	●21:10-21:40 ◎ビラRefBody 中野	●21:00-22:00 エナジー 岡村	●21:00-22:00 リラックス 永井	●21:00-22:00 リラックス 永井
●21:10-22:00 ◎ビラH&L+ 國分	●21:10-22:00 エナジー 三上	●21:10-22:00 リラックス 永井	●21:10-22:00 エナジー 三上	●21:10-22:00 リラックス 永井	●21:10-22:00 エナジー 岡村	●21:10-22:00 リラックス 永井	●21:10-22:00 エナジー 岡村	●21:10-22:00 リラックス 永井	●21:10-22:00 エナジー 三上	●21:10-22:00 エナジー 三上	●21:10-22:00 エナジー 三上

19日(金)		20日(土)		21日(日)		22日(月)		23日(火)		24日(水)	
横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ
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
09:30-10:30 PW初級 五十嵐	●10:00-11:00 背中美人 別井	09:20-09:50 ◎ビラRefCore 村山	09:00-10:10 ヨガA 金子	●08:30-09:30 骨盤 別井	08:00-08:50 ◎ビラA+ 金子	●08:30-09:30 ホットピラ 佐々木	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 立子	●08:30-09:30 ホットピラ 佐々木	08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 立子	●08:30-09:30 AMY 佐々木	●08:30-09:30 骨盤 別井
●11:00-12:00 リンパリフレッシュ 五十嵐	●10:50-11:40 ◎ビラUpper+ 熊谷	●10:50-11:40 ホットピラ 金子	●10:00-11:00 美脚 綾部	●09:30-10:30 △下半身キレイ初級 スクリーン	●09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 金子	●09:30-10:30 サウンドE 島田	●09:30-10:30 ホットピラ 佐々木	●09:30-10:30 サウンドE 島田	●09:30-10:30 ホットピラ 佐々木	●09:30-10:30 ネイチャー 五十嵐	●09:30-10:30 ヨガB 永井
●11:30-12:30 AJ骨盤 別井	●12:20-13:10 ◎ビラLower+ 熊谷	●12:00-13:00 ヨガB-B 君島	●11:30-12:30 サウンドA 綾部	●11:30-12:30 ヨガB-B 君島	●11:30-12:30 ヨガB-B 君島	●10:30-11:30 SP 島田	●10:30-11:30 ヨガB-B 君島	●10:30-11:30 ヨガB-B 君島	●10:30-11:30 ヨガB-B 君島	●10:30-11:30 ヨガB-B 君島	●10:30-11:30 ヨガB-B 君島
●13:50-14:40 ◎ビラUpper+ 熊谷	●14:00-15:00 ヨガB 前田	●12:30-13:30 ヨガB 前田	●12:00-13:00 ホットピラ 金子	●12:00-13:00 ヨガB 岡村	●12:00-13:00 ホットピラ 金子	●12:00-13:00 ヨガB 岡村	●12:00-13:00 ホットピラ 金子	●12:00-13:00 ヨガB 岡村	●12:00-13:00 ホットピラ 金子	●12:00-13:00 ヨガB 岡村	●12:00-13:00 ヨガB 岡村
●14:30-15:40 ◎ビラUpper+ 熊谷	●14:40-15:40 ヨガA 杉崎	●14:00-15:00 ヨガB 前田	●13:50-14:20 ヨガB 前田	●13:30-14:30 美脚 綾部	●12:20-13:10 ◎ビラUpper+ 矢野	●12:30-13:30 △ヨガBローラー ^{スクリーン}	●12:20-12:50 ◎ビラRefCore 君島	●12:30-13:30 △ヨガBローラー ^{スクリーン}	●12:20-12:50 ◎ビラRefCore 君島	●12:30-13:30 △ヨガBローラー ^{スクリーン}	●12:20-13:00 ヨガB 永井
●16:00-17:00 ◎ビラControlF 國分	●16:30-17:30 上半身スキリ初級 岡村	●16:30-17:30 上半身スキリ初級 岡村	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 永井	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎	●16:30-17:30 ヨガB 杉崎
18:00-19:00 ヨガB 綾部	●18:20-19:10 △閉脚 スクリーン	18:00-19:00 SP 國分	18:00-19:00 ヨガB 綾部	●18:10-19:00 ◎ビラUpper+ 中野	18:00-19:00 PW初級 矢野	18:00-19:00 ヨガA 杉崎	●18:10-19:00 ニクテ 村山	●18:00-19:00 ニクテ 村山	●18:00-19:00 カラダほぐし 村山	●18:00-19:00 リラックス 別井	●18:00-19:00 リラックス 別井
●19:30-20:30 お腹 杉崎	●19:30-20:30 ◎ビラRefBody 中野	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井	●19:30-20:30 ヨガB 永井
21:00-22:00 PW上級 杉崎	●21:10-22:00 ◎ビラB&A+ 中野	21:00-22:00 お腹 國分	21:00-22:00 お腹 國分	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田	●21:00-22:00 ヨガB 前田

定休日

臨時休業

25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)
横浜西口 Aスタジオ	横浜西口 Bスタジオ	横浜西口 Aスタジオ	横浜西口 Bスタジオ	横浜西口 Aスタジオ	横浜西口 Bスタジオ
●09:30-10:30 ネイチャ 五十嵐	●09:20-10:10 ◎ピラLower+ 矢野	●09:00-10:00 骨盤 君島	●09:30-10:30 ネイチー 五十嵐	●08:30-10:00 WS 佐々木	●08:00-08:50 ◎ピラB+ 村山
●10:30-11:30 FS-D 君島	●10:50-11:40 ◎ピラUpper+ 矢野	●10:30-11:30 美尻 五十嵐	●10:30-11:30 ネイチー 五十嵐	●09:00-10:00 お腹 篠崎	●08:30-09:30 リバリッシュ 五十嵐
●11:00-12:00 FS-B 五十嵐	●11:00-12:00 ◎ピラH&L+ 國分	●11:00-12:00 PW初級 五十嵐	●10:30-11:30 AMY 佐々木	●09:30-10:30 ◎ピラ&A+ 村山	●08:00-08:30 ◎ピラBackStyle 村山
●12:30-13:30 骨盤 別井	●12:20-13:10 ◎ピラJumpM 加藤	●12:00-13:00 ニオデ 中野	●12:30-13:30 骨盤 岡村	●12:00-13:00 ◎下半身スクリーン スクリーン	●10:00-11:00 PW初級 五十嵐
●14:00-15:00 美尻 前田	●13:50-14:20 ◎ピラHipLine 加藤	●13:30-14:30 △ハーミックBY スクリーン	●13:30-14:30 SP 杉崎	●10:30-11:30 3カフロ-B 篠崎	●09:00-10:00 背中美人 五十嵐
●16:30-17:30 リラックス 別井	●15:30-16:30 3カギナー 前田	●15:00-15:45 ◎ピラ45(ハーネル) 加藤	●15:00-16:00 3カB 杉崎	●11:30-12:30 背中美人 別井	●09:00-10:00 骨盤 君島
●18:00-19:00 3カギナー 前田	●18:30-19:30 AJ.骨盤 別井	●18:00-19:00 美脚 綾部	●18:00-19:00 3カフロ-B 綾部	●15:30-16:30 ◎ピラUpper+ 矢野	●09:30-10:30 ネイチー 五十嵐
●19:30-20:30 SP 杉崎	●19:50-20:20 ◎ピラHipLine 村山	●18:00-19:00 10分	●18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 美尻 前田	●18:00-19:00 リバリッシュ 永井	●10:00-11:00 △下半身スクリーン スクリーン
●20:00-21:00 △サウンドA スクリーン	●20:00-21:00 △下半身スクリーン	●19:30-20:30 3カフローラ 綾部	●19:30-20:30 リラックス 別井	●19:30-20:30 ネイチー 島田	●10:30-11:00 △下半身スクリーン スクリーン
●21:00-22:00 お腹 杉崎	●21:10-22:00 ◎ピラB+ 村山	●21:00-22:00 3カB 永井	●21:00-22:00 3カB 別井	●21:00-22:00 ◎ピラLower+ 矢野	●10:30-11:00 △下半身スクリーン スクリーン
					定休日

【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	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠 真福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dトックス デジタルデトックスヨガ	60分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガヒギナー ヨガヒギナー	60分
2	ヨガフローリラックス 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 上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ 下半身キレイヨガ初級	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.ヨガヒギナー 【アジャスト】ヨガヒギナー	60分
2.5	ヨガB ヨガベーシック	60分
2.5	◎ウェーブリンク ウェーブリンクヨガ【常温】	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	波動ヨガ 【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットピラ ホットピラティス	60分
2.5	AMY Asian Music Yoga	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	ニノウデ 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.骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.美脚 【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-B Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル ジョイフルヨガ	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60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
5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A ヨガフロアドバンス	70分

【マスタークラス】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名	時間
2.5	★呼吸アーサナ 呼吸で深まるアーサナ	70分
4	★PWフロタクティス パワーヨガのためのフロタクティス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名	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

【SP:特別レッスン】

LAVA 横浜西口店

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	◆上半身ストレッチ 【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◆下半身ストレッチ 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◆ヨガフローリラックス 【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◆ネイチャーフローリラックス 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◆ヨガアート+ネイチャーフローリラックス 【スクリーン】サンドアート×ネイチャーフィールヨガ	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	◆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	◆骨盤 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◆ニノウデ 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◆開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

強度	レッスン名	時間
2.5	◎ピラLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ピラB+ Basic+	50分
2.5	◎ピラStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody Refresh Body	30分
3	◎ピラH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ピラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ピラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore Refresh Core	30分
3	◎ピラ45(バーサナル) 【マシンピラ】バーサナルマシンピラティス45【特別料金】	45分
3.5	◎ピラWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ピラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ピラB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラControlF Control Flow	30分
4	◎ピラA+ Advance+	50分

◆=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
1(月)	20:00-21:00	3 ゆるホット moist yoga ~潤う股関節~	齊藤有紀
5(金)	12:30-13:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
5(金)	19:30-20:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
6(土)	10:00-11:00	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
7(日)	13:00-14:00	4 【常温】風と呼応するヨガ	晴山沙耶
9(火)	12:30-13:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
11(木)	09:00-10:00	5 有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
12(金)	17:00-18:00	1.5 まどろみヨガ~眠りの瞑想~	齊藤有紀
12(金)	18:00-19:00	3 前屈くらく! ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
13(土)	11:30-12:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
15(月)	11:00-12:00	3 ゆるホット moist yoga ~潤う股関節~	齊藤有紀
18(木)	13:00-14:00	1.5 寺ヨガ	杉崎友紀
21(日)	16:30-17:30	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
22(月)	12:30-13:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
23(火)	15:30-16:30	2.5 ゆるホット 卷き肩改善気持ち前向きヨガ 80センチタオル必須	齊藤有紀
25(木)	19:30-20:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
27(土)	13:30-14:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
27(土)	16:30-17:30	3 前屈くらく! ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
28(日)	19:40-20:40	1 ヨガ哲學りと	齊藤有紀
30(火)	13:00-14:00	1.5 まどろみヨガ~眠りの瞑想~	齊藤有紀

LAVA 横浜みなみ西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
7(日)	09:00-10:00	2.5 【常温】ハリUP! 美脚作りヨガ	晴山沙耶
9(火)	09:30-10:30	3 【¥12000】マシンピラ塾~Basic編~3時間	君島えりか
15(月)	16:30-17:30	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
19(金)	18:00-19:00	4 step up★スタンディングスプリット	國分ひなの
20(土)	10:30-11:30	2.5 初心者歓迎! サステナブルエクサ	島田郁子
27(土)	18:00-19:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
29(月)	12:00-13:00	1 私を癒すChillax time	島田郁子

【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(土)	09:00-10:30	5 【¥2000】やってみよう♪power yoga~肩と股関節iver~	文藏彩香
13(土)	15:30-17:00	3 【¥3000】アライメントヨガ初級~ダウンドック編~	中畠美希
14(日)	11:30-13:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ~90min~	杉崎友紀
27(土)	08:30-10:00	5 エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈

LAVA 横浜みなみ西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
6(土)	13:00-14:30	2.5 【¥4000】これって合ってる? 基本のポーズで変化を体感★	文藏彩香

● ... 常温レッスン	● ... 体操レッスン予約可能
★ ... マスタークラス	△ ... アロマ使用レッスン
△ ... スクリーンヨガ	× ... 予約不要レッスン
◆ ... 瞑想キックボクシング	SP ... 特別レッスン
▽ ... ボクシング	WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)
10分 ... 10分講座	10分
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
レッスン後 10分講座	21:00-22:00 レッスン後 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

