

2025年10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10月29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)
	横浜西口 Aスタジオ	横浜みなみ Bスタジオ	横浜西口 Aスタジオ	横浜みなみ Bスタジオ	横浜西口 Aスタジオ	横浜みなみ Bスタジオ
10分	09:30-10:30 FS-D 五十嵐	●09:20-10:10 ◎ビラB&A+ 中野	●09:20-10:00 背中美人 国分	08:00-08:50 ◎ビラA+ 国分	●08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 中野	●08:00-08:50 ◎ビラB&A+ 中野
10分	10:30-11:30 PW中級 佐々木	10:50-11:20 ◎ビラRefBody 中野	10:30-11:45 MYB 国分	08:30-09:30 PW中級 岡村	08:30-09:30 ヨガヒーラー 前田	09:30-10:00 リハリフレッシュ 永井
10分	●11:00-12:00 美尻 五十嵐			09:00-10:00 PW初級 五十嵐	09:00-10:00 SP 島田	●09:20-10:10 ◎ビラWaist+ 中野
10分	●12:00-13:00 リハリフレッシュ スクリーン	●12:20-13:10 ◎ビラH&L+ 中野	●12:10-13:10 お腹 君島	●09:20-10:30 ネイチャーキャンプ 五十嵐	●10:00-11:00 肩こり 岡村	●10:00-11:00 骨盤 別井
10分	12:30-13:30 AMY 佐々木			●10:30-11:30 ネイチャーキャンプ 五十嵐	●10:30-11:30 エナジー ⁺ 島田	●10:30-11:30 ヨガヒーラー ⁺ 前田
10分	●14:00-15:00 ヨガヒーラー 前田		●13:50-14:40 ◎ビラB+ 君島	●11:00-12:00 SP 佐々木	●11:00-12:00 SP 君島	●10:50-11:40 ヨガヒーラー ⁺ 別井
10分	●15:30-16:30 お腹 宮野		●15:20-15:50 ◎ビラRefCore 君島	●12:30-13:30 ホットビラ 佐々木	●12:30-13:30 ネイチャーキャンプ 中野	●12:30-13:30 ヨガヒーラー ⁺ 別井
10分	●17:00-18:00 カラダほぐし 齊藤		●13:50-14:20 ◎ビラB&A+ 村山	●13:30-14:00 △骨盤 スクリーン	●13:30-14:30 WS 杉崎	●13:00-14:40 PW中級 杉崎
10分	18:00-19:00 PW初級 綾部		●18:20-19:10 ◎ビラLower+ 島田	●15:00-16:00 サウンドE 三上	●15:00-16:00 △下半身ストレッチ スクリーン	●13:00-14:40 WS 海野
10分	●18:30-19:30 △リラックス スクリーン		●18:20-19:10 背中美人 三上	●15:30-16:30 ヨガB 杉崎	●15:00-16:00 骨盤 別井	●13:50-14:40 ヨガLower+ 島田
10分	●19:30-20:30 背中美人 綾部		●19:30-20:30 PW初級 安富	●19:30-20:30 19:30-20:30 PW初級 安富	●15:30-16:30 SP 齊藤	●14:30-15:30 お腹 別井
10分	20:00-21:00 △サウンドA スクリーン		●19:50-20:40 ◎ビラUpper+ 矢野	●20:00-21:00 AJ.お腹 杉崎	●16:30-17:30 ヨガヒーラー ⁺ 綾部	●14:30-15:30 背中美人 別井
10分	●21:00-22:00 お腹 宮野		●21:10-22:00 ◎ビラLower+ 矢野	●21:10-22:00 肩こり 安富	●21:00-22:00 背中美人 綾部	●16:30-17:30 WS 菅原
10分			●21:10-22:00 ◎ビラLower+ 矢野		●21:10-22:00 ◎ビラUpper+ 矢野	●16:50-17:40 ヨガヒーラー ⁺ 矢野
10分						●16:30-17:40 WS 菅原
10分						●16:50-17:40 ◎ビラUpper+ 島田
10分						●19:30-20:30 骨盤 永井
10分						●19:50-20:20 ◎ビラControlF 國分
10分						●20:00-21:00 お腹 宮野
10分						●21:00-22:00 ヨガヒーラー 前田
10分						●21:10-22:00 ◎ビラJumpM 國分
10分						●21:00-22:00 ヨガヒーラー ⁺ 中野

19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(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 背中美人 五十嵐		●08:00-08:30 ◎ピラReBody 中野		●09:00-10:00 ◎ウェーリング 村山		●09:00-10:00 美尻 澤		●09:00-10:00 ニ/ケテ 村山		●09:00-10:00 FS-B 五十嵐	
10:00-11:00 PW初級 五十嵐		●09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 中野		●09:30-10:30 カビキナ 五十嵐		●09:20-10:10 ◎ピラH&L+ 中野		●09:30-10:30 AMY 佐々木		●09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 村山	
●11:30-12:30 リラックス 別井		●10:00-11:40 ◎ピラB&A+ 中野		●10:30-11:30 ニ/ケテ 村山		●10:30-11:30 リラックス 君島		●10:30-11:30 リラックス 君島		●10:30-11:30 カビキナ 五十嵐	
●13:00-14:00 美尻 別井		●11:00-12:00 △上半身スリミング スクリーン		●11:00-12:00 ニ/ケテ 村山		●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 中野		●11:00-12:00 エナジー ⁺ 佐々木		●10:50-11:20 ◎ピラHipLine 村山	
●14:00-15:00 △上半身スリミング スクリーン		●12:30-13:30 △ピラLower+ 島田		●12:00-13:00 骨盤 永井		●12:20-12:50 ◎ピラRefBody 中野		●12:20-13:00 カガブローラ 綾部		●12:20-13:00 カガブローラ 村山	
●15:00-16:00 美脚 綾部		●13:50-14:20 △ピラBackStyle 村山		●14:00-15:00 リラックス 別井		●13:00-14:00 △ニ/ケテ スクリーン		●13:00-14:00 △下半身リレーフ スクリーン		●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 中野	
●16:30-17:30 波動ヨガ 齊藤		●14:00-15:00 △上半身スリミング スクリーン		●14:00-15:00 リラックス 君島		●14:30-15:30 △下半身リレーフ スクリーン		●14:30-15:30 △美尻 スクリーン		●13:50-14:40 ◎ピラWaist+ 村山	
●17:00-18:00 ヨガローB 綾部		●15:30-16:30 ヨガヒキナー 前田		●15:30-16:30 サウンドE 杉崎		●15:20-16:10 ◎ピラJumpM 國分		●15:30-16:30 ヨガヒキナー 前田		●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 村山	
●18:00-19:00 美尻 前田		●18:10-18:40 ◎ピラControlF 國分		●18:00-19:00 SP 杉崎		●18:00-19:00 リハリフレッシュ 永井		●18:00-19:00 お腹 宮野		●18:00-19:00 3GB 永井	
●19:30-20:30 お腹 杉崎		●18:20-19:30 カガブログ 齊藤		●19:30-20:30 SP 國分		●18:20-18:50 リハリフレッシュ 國分		●18:20-19:30 美尻 前田		●18:20-19:10 ヨガロー+ 島田	
●21:00-22:00 ヨガヒキナー 宮野		●20:00-21:00 △開脚 スクリーン		●19:50-20:40 ◎ピラUpper+ 矢野		●19:30-20:30 リラックス 宮野		●19:30-20:30 リハリフレッシュ 永井		●19:30-20:30 19:50-20:40 △ピラLower+ 島田	
●21:10-22:00 ◎ピラLower+ 矢野		●21:00-22:00 骨盤 永井		●21:00-22:10 ヨガA 杉崎		●21:10-22:00 △ネイチャ スクリーン		●21:00-22:00 PW初級 矢野		●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田	
●21:20-22:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 3GB 杉崎		●21:00-22:00 ヨガB 綾部	
●21:30-22:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 PW初級 矢野		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガA 國分	
●21:40-22:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●21:50-22:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●22:00-22:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●22:40-23:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●23:50-24:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●24:00-24:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●24:40-25:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●25:00-25:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●25:40-26:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●26:00-26:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●26:40-27:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●27:00-27:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●27:40-28:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●28:00-28:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●28:40-29:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●29:00-29:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●29:40-30:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●30:00-30:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●30:40-31:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●31:00-31:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●31:40-32:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●32:00-32:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●32:40-33:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●33:00-33:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●33:40-34:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●34:00-34:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●34:40-35:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●35:00-35:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●35:40-36:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●36:00-36:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●36:40-37:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●37:00-37:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●37:40-38:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●38:00-38:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●38:40-39:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●39:00-39:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●39:40-40:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●40:00-40:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●40:40-41:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●41:00-41:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●41:40-42:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●42:00-42:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●42:40-43:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●43:00-43:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●43:40-44:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●44:00-44:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●44:40-45:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●45:00-45:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●45:40-46:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●46:00-46:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●46:40-47:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●47:00-47:30 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガLower+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●47:40-48:00 ヨガヒキナー 宮野						●21:10-22:00 ヨガUpper+ 島田		●21:00-22:00 ヨガB 杉崎		●21:10-22:00 ヨガB 永井	
●											

【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	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dトックス	Digital Detox Yoga	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガピギナー	ヨガピギナー	60分
2	ヨガフローリー	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スキリ初級	上半身スキリヨガ初級	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	ヨガベーンツック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	④ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ハイヤー	ハイヤーフィールヨガ	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	ニノウテ	ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	上半身スキリ中級	上半身スキリヨガ中級	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.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	ヨガフロー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	ヨガフローA	ヨガフローヨガアドバンス	70分
5	エナジーフロー	【強度6】エナジーフローヨガ	60分

強度	レッスン名	時間
2	△下半身ヨガ初級 【スクreen】下半身きれいヨガ初級	60分
2	△ヨガビギナー 【スクreen】ヨガビギナー	60分
2	△ヨガフローリラ 【スクreen】ヨガフローリラックス	60分
2.5	△ネイチャー 【スクreen】ネイチャーフィールドヨガ	60分
3	△お腹 【スクreen】お腹引き締めヨガ	60分
3	△サウンド'E 【スクreen】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	△美尻 【スクreen】美尻ヨガ	60分
3	△サウンド'A 【スクreen】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	△骨盤 【スクreen】骨盆筋整ヨガ	60分
3	△ニコテ 【スクreen】ほっこりニコの腕ヨガ	60分
3.5	△開脚 【スクreen】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	◎ビラLower+	50分
2.5	◎ビラUpper+	50分
2.5	◎ビラBasic+	50分
2.5	◎ビラStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビラRefBody Refresh Body	30分
3	◎ビラH&L+	50分
3	◎ビラBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビラHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビラRefCore Refresh Core	30分
3	◎ビラ5450(バーソナルマシンピラティス45【特別料金】)	45分
3.5	◎ビラWaist+	50分
3.5	◎ビラJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビラB&A+	50分
3.5	◎ビラcore Shape up Core	30分
3.5	◎ビラControlF Control Flow	30分
4	◎ビラA+	50分

【マスター・レッスン】※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
強度	レッスン名	時間
1.5	【スクリーン】ヘリジハリフレッシュヨガ	60分
1.5	【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

【SP:特別レッスン】

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(金)	11:00-12:00	3.5 大地を踏み続けるグラウンドィングヨガ	佐々木世奈
4(土)	11:30-12:30	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
4(土)	15:30-16:30	3 ゆるホット moist yoga ~潤う股関節~	齊藤有紀
7(火)	09:30-10:30	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
10(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
10(金)	16:00-17:00	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
11(土)	13:00-14:00	4 【常温】風と呼応するヨーガ	晴山沙耶
11(土)	17:30-18:30	5 有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
13(月)	08:30-09:30	3.5 大地を踏み続けるグラウンドィングヨガ	佐々木世奈
13(月)	12:30-13:30	3 ゆるホット moist yoga ~潤う股関節~	齊藤有紀
17(金)	20:00-21:00	3 ゆるホット moist yoga ~潤う股関節~	齊藤有紀
18(土)	14:00-15:00	1.5 まどろみヨガ~眠りの瞑想~	齊藤有紀
20(月)	18:00-19:00	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
22(水)	19:30-20:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
24(金)	21:00-22:00	3.5 パワーヴィンヤサヨガ	杉崎友紀
25(土)	12:30-13:30	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
26(日)	12:30-13:30	1.5 まどろみヨガ~眠りの瞑想~	齊藤有紀
27(月)	09:30-10:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
27(月)	10:00-11:00	2 やさしい肩周りほぐしヨガ 呼吸が深まり、心も軽くなる時間	松本祐司
29(水)	21:00-22:00	3 前屈らくらく! ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
31(金)	19:30-20:30	1.5 <秋限定>胸ひらく心身うるおい陰ヨガ	井上愛美

=トップインストラクター

○ … 常温レッスン	● … 体幹レッスン予約可能
★ … マスタークラス	△ … アロマ使用レッスン
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不可レッスン
◆ … 篠原キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ボイナビ	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	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分講座
	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分講座
	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 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
4(土)	09:00-10:00	2.5 初心者歓迎! サステナブルエクサ	島田郁子
5(日)	12:00-13:00	1.5 <秋限定>胸ひらく心身うるおい陰ヨガ	井上愛美
5(日)	15:00-16:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
9(木)	10:40-11:40	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
9(木)	18:00-19:00	1 私を癒すChillax time	島田郁子
11(土)	09:00-10:00	3.5 【常温】自分を解放するムドラーヨガ	晴山沙耶
13(月)	15:00-16:00	2.5 【常温】ハリUP! 美胸作りヨガ	晴山沙耶
18(土)	12:00-13:00	4 step up★スタンディングスプリット	國分ひなの
20(月)	19:30-20:30	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
24(金)	09:00-10:00	4 【常温】風と呼応するヨーガ	晴山沙耶
24(金)	12:00-13:00	2.5 【常温】ハリUP! 美胸作りヨガ	晴山沙耶

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
4(土)	13:00-14:30	1.5 【常温】陰ヨガ~股関節をゆるめるための90分~	杉崎友紀
5(日)	13:00-14:30	3.5 【¥2400】slow vinyasa~身体と心を開くオープンハートヨガ~	海野麻雪
5(日)	15:00-16:30	3 【¥2400】slow vinyasa~股関節をゆるめるための月礼拝~	海野麻雪
6(月)	16:30-17:40	2 【¥2000】自律神経を整える~ゆるビラティス	菅原伶美
6(月)	18:00-19:10	3.5 【¥2000】Open Body to Open Heart II	菅原伶美
10(金)	20:00-21:30	5 【¥2000】やってみよう♪power yoga~肩と股関節ver~	文藏彩香
27(月)	11:30-12:40	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
31(金)	11:00-12:30	5 エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈

=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
8(水)	15:00-16:30	5 【¥2000】やってみよう♪power yoga~肩と股関節ver~	文藏彩香



【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

