

※2026年07月20日02:04 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。

※2026年07月20日02:04 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)				
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	—				
										定休日														定休日				
08:00-09:00 30分 佐々木	10分 08:20-09:10 ◎ヒラH&L+ 福島	08:00-09:00 サウトA 福島	10分 08:20-09:10 ◎ヒラUpper+ 影山	09:00-10:00 AJ 30分 佐々木	10分 09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 山口	09:00-10:00 開脚 佐々木	10分 09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 大鐘	09:00-10:00 サウトE 佐々木	10分 09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 福島			09:00-10:00 美尻 佐々木	10分 09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 影山	08:00-09:00 30分 佐々木	10分 08:20-09:10 ◎ヒラWaist+ 大鐘	08:00-09:00 美律 影山	10分 08:20-09:10 ◎ヒラB+ 山口			08:00-09:00 AJ お腹 松本	10分 08:20-09:10 ◎ヒラUpper+ 山口			09:00-10:00 美尻 佐々木	10分 09:20-10:10 ◎ヒラB+ 旗持			
09:30-10:30 肩こり 佐々木	10分 09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 福島	09:30-10:30 Dデトックス 福島	10分 09:50-10:40 ◎ヒラB+ 大鐘	10:30-11:30 △ニノウデ スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ヒラB+ 山口	10:30-11:30 30分 佐々木	10分 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 大鐘	10:30-11:30 △30分フロリ スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 福島			10:30-11:30 △上半身スリム初級 スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 影山	10:30-11:30 30分 佐々木	10分 11:00-12:00 お腹 山本	10:30-11:30 美尻力 松本	10分 09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 旗持	09:30-10:30 骨盤 佐々木	10分 09:50-10:20 ◎ヒラRefCore 山口			10:30-11:30 △上半身スリム初級 スクリーン	10分 10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 旗持					
11:00-12:00 AJ お腹 松本	10分 11:20-12:10 ◎ヒラB+ 大鐘	11:00-12:00 SP 松本	10分 11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 影山	12:00-13:00 骨盤 佐々木	10分 12:20-12:50 ◎ヒラRefCore 千葉	12:00-13:00 △ハモニックBY スクリーン	10分 12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 福島	12:00-13:00 AJ 美尻 佐々木	10分 12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 千葉			12:00-13:00 リラックス 佐々木	10分 12:20-13:10 ◎ヒラB+ 山口	12:30-13:30 30分 佐々木	10分 12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 山口	12:30-13:30 ナイチャー 松本	10分 12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 山口	12:00-13:00 30分フロリ 旗持	10分 12:20-12:50 ◎ヒラRefCore 山口	12:30-13:30 ジョイフル 山口	10分 12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 福島	12:00-13:00 △リハリアル スクリーン	10分 12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 旗持					
12:30-13:30 30分 樋之津	10分 12:50-13:40 ◎ヒラWaist+ 山口	12:30-13:30 美尻 樋之津	10分 12:50-13:20 ◎ヒラRefCore 千葉	13:30-14:30 30分 山口	10分 13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 千葉	13:30-14:30 △お腹 スクリーン	10分 13:50-14:40 ◎ヒラB+ 大鐘	13:30-14:30 Dデトックス 福島	10分 13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 影山			13:30-14:30 肩こり 影山	10分 13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 山口	14:00-15:00 下半身スリム初級 山本	10分 14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 福島	14:00-15:00 ナイチャー 松本	10分 14:20-15:10 ◎ヒラH&L+ 福島	12:00-13:00 30分フロリ 旗持	10分 12:20-12:50 ◎ヒラRefCore 山口	12:30-13:30 ジョイフル 山口	10分 12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 福島	13:30-14:30 PW初級 樋之津	10分 13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 影山					
14:00-15:00 ナイチャー 松本	10分 14:20-15:10 ◎ヒラLower+ 大鐘	14:00-15:00 肩こり 影山	10分 14:20-15:10 ◎ヒラUpper+ 大鐘	15:00-16:00 △30分フロリ スクリーン	10分 15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 影山	15:00-16:00 リハリアル 福島	10分 15:20-16:10 ◎ヒラLower+ 山口	15:00-16:00 △お腹 スクリーン	10分 15:20-16:10 ◎ヒラB&A+ 千葉			15:00-16:00 リラックス 佐々木	10分 15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 山口	15:30-16:30 30分 山口	10分 15:50-16:40 ◎ヒラLower+ 千葉	15:30-16:30 ナイチャー 松本	10分 15:50-16:40 ◎ヒラWaist+ 大鐘	15:30-16:30 30分 樋之津	10分 15:50-16:20 ◎ヒラRefCore 千葉	15:30-16:30 リハリアル 福島	10分 15:50-16:20 ◎ヒラRefCore 千葉	15:30-16:30 ジョイフル 山口	10分 15:50-16:20 ◎ヒラLower+ 福島	15:30-16:30 PW初級 樋之津	10分 15:50-16:20 ◎ヒラUpper+ 影山			
15:30-16:30 PW初級 樋之津	10分 15:50-16:40 ◎ヒラB&A+ 千葉	15:30-16:30 30分 樋之津	10分 15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 千葉	16:30-17:30 △呼吸で流れる スクリーン		16:30-17:30 30分 樋之津	10分 16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 山口	16:30-17:30 美尻 樋之津	10分 16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 大鐘			16:30-17:30 美尻 樋之津	10分 16:50-17:20 ◎ヒラRefBody 千葉	16:30-17:30 30分 樋之津	10分 16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 千葉	16:30-17:30 ナイチャー 松本	10分 16:50-17:40 ◎ヒラRefCore 千葉	16:30-17:30 30分 樋之津	10分 16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 千葉	16:30-17:30 ジョイフル 山口	10分 16:50-17:20 ◎ヒラLower+ 福島	16:30-17:30 PW初級 樋之津	10分 16:50-17:20 ◎ヒラUpper+ 影山					
17:00-18:00 FS-P 山口	10分 17:20-17:50 ◎ヒラChestSR 千葉	17:00-18:00 AMY 大鐘	10分 17:20-17:50 ◎ヒラPerBackBody 千葉	18:00-19:00 ナイチャー 松本	10分 18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 影山	18:00-19:00 エナジー 松本	10分 18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 影山	18:00-19:00 AJ ニノウデ 影山	10分 18:20-19:10 ◎ヒラB+ 山口			18:00-19:00 AJ お腹 松本	10分 18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 山口	18:00-19:00 30分 樋之津	10分 18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 千葉	18:00-19:00 Dデトックス 福島	10分 18:20-19:10 ◎ヒラRefCore 千葉	18:00-19:00 30分 樋之津	10分 18:20-19:10 ◎ヒラRefCore 千葉	18:00-19:00 PW初級 樋之津	10分 18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 福島	18:00-19:00 肩こり 影山	10分 18:20-19:10 ◎ヒラB+ 山口	18:00-19:00 30分 樋之津	10分 18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 山口			
				19:30-20:30 お腹 山本	10分 19:50-20:20 ◎ヒラRefCore 千葉	19:30-20:30 美尻 樋之津	10分 19:50-20:40 ◎ヒラWaist+ 山口	19:30-20:30 30分 樋之津	10分 19:50-20:40 ◎ヒラUpper+ 大鐘			19:30-20:30 30分 樋之津	10分 19:50-20:40 ◎ヒラH&L+ 千葉	19:30-20:30 肩こり 影山	10分 19:50-20:40 ◎ヒラRefCore 千葉	19:30-20:30 ナイチャー 松本	10分 19:50-20:40 ◎ヒラRefCore 千葉	19:30-20:30 肩こり 影山	10分 19:50-20:40 ◎ヒラRefCore 千葉	19:30-20:30 △ハモニックBY スクリーン	10分 19:50-20:20 ◎ヒラChestSR 千葉	19:30-20:30 △ハモニックBY スクリーン	10分 19:50-20:20 ◎ヒラChestSR 千葉	19:30-20:30 △ハモニックBY スクリーン	10分 19:50-20:20 ◎ヒラChestSR 千葉			
				21:00-22:00 SP 松本	10分 21:20-22:10 ◎ヒラUpper+ 影山	21:00-22:00 美尻力 松本	10分 21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 影山	21:00-22:00 FS-P 山口	10分 21:20-22:10 ◎ヒラRefCore 大鐘			21:00-22:00 ナイチャー 松本	10分 21:20-22:10 ◎ヒラPerBackBody 千葉	21:00-22:00 30分 樋之津	10分 21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 福島	21:00-22:00 30分 樋之津	10分 21:20-22:10 ◎ヒラRefCore 千葉	21:00-22:00 30分 樋之津	10分 21:20-22:10 ◎ヒラRefCore 千葉	21:00-22:00 美律 影山	10分 21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 福島	21:00-22:00 美律 影山	10分 21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 山口	21:00-22:00 美律 影山	10分 21:20-22:10 ◎ヒラLower+ 山口			

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクックスヨガ	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	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクックスヨガ	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	ヨガフローリタ	ヨガフローリタックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	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	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	AJ.ヨガB	【アジャスト】ヨガベーシック	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	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	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.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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-P	Fun Shape Perfect	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
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

【スクリーン】

階層	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
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックリフティングヨガ	60分
2	◇上半身キレキリ初級	【スクリーン】上半身スリッキヨガ初級	60分
2	◇下半身キレ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガフロー1	【スクリーン】ヨガフロー1リラックス	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	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤調整ヨガ	60分
3	◇コウデ	【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	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	レッスン名		時間
2.5	◎ヒールLower+	Lower Body Make-up+	50分

強度	レッスンの名		時間
2.5	◎ヒューUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎ヒューB+	Basic+	50分
2.5	◎ヒューRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ヒューChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ヒューH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ヒューRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ヒューPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ヒューWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ヒューB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ヒューcore	Shape up Core	30分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(日)	11:00-12:00	3.5【常温】呼吸と極楽鳥ポーズを深めるヨガ	松本恵美子
3(月)	21:00-22:00	1【常温】静けさと安らぎへの眠り～ヨガニドラー～	松本恵美子
17(月)	21:00-22:00	1.5道具で整えるモビリティヨガ(肩・股関節)※旧骨ヨガ	松本恵美子
21(金)	12:10-13:10	1.5解きほぐすリラックスヨガ	須賀優香
24(月)	10:30-11:30	2.5夏の快適ヨガ～胸と肩まわりをゆるめて、輝く心と体へ～	古川くるみ
24(月)	12:00-13:00	4空と大地、内なる流れをつなぐヨガ《ゆるホット》	古川くるみ
24(月)	18:00-19:00	1【常温】ヨガニドラー～まどろみの空間～	千葉実瑞保
30(日)	18:30-19:30	1【3時間1万円】陰ヨガ 男女可能	松本恵美子

【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
18(火)	20:30-22:00	1.5Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子
19(水)	19:00-20:30	1.5【¥3500】人数限定・進化した陰ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子
21(金)	10:30-11:40	3【¥2500】軸から整う！インナーシェイプフロー	須賀優香
23(日)	08:00-09:30	1.5Energy Line Deep Care Yoga 90	松本恵美子
23(日)	17:00-18:30	3【¥5300】【ストップコラボ】20名限定!股関節可動域UPで脂肪燃焼	川本垂衣里
31(月)	19:00-20:30	2【¥2000】波動調律ヨガ×クリスタルサウンド90	物江麻衣子

○ … 常温レッスン

★ … マスターレッスン

◇ … スクリーンヨガ

◆ … 組閣キックボクシング

▽ … ボイナビ

18:30 … 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)

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。

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



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











