2026年3月レッスンスケジュール LAVA 新宿東口店(全スタジオ:女性専用)

※2026年03月08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(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)	6日(金)		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	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														
																							13:00-14:00 SP 岩崎
																							19:00-20:00 SP 岩崎

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
												定休日										

25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		29日(日)		30日(月)		31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
			13:00-14:00 SP 岩崎										

【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
12(木)	13:00-14:00	0.5	クリスタルボウルと触れ合う～整体ヒーリング	岩崎木乃美
12(木)	19:00-20:00	0.5	クリスタルボウルと触れ合う～整体ヒーリング	岩崎木乃美
26(木)	13:00-14:00	2	春の皇居ラン＆パークヨガ	岩崎木乃美

◎ … 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
▽ … ボイナビ
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 10分 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