

2026年9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09月04日02:00 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(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)	11日(金)		12日(土)	
	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				
																			定休日				
																			定休日				

[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	AJリンパリフレ	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックフリージングヨガ	60分
1.5	AJハーモニックBY	【アジャスト】ハーモニックフリージングヨガ	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	美陽力ヨガ	美陽力ヨガ	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	下半身きれい初級	下半身きれいヨガ初級	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下半身きれい初級	【アジャスト】下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	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	◎ウェープリング	ウェープリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
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	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	◎ホールB	ホールヨガベーシック	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	ニノゲ	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ニノゲ	【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	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-P	Fun Shape Perfect	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
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60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	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	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
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニクBY	【スクリーン】ハーモニクブリージングヨガ	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
2	◇下半身引き初級	【スクリーン】下半身引きヨガ初級	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	◇ホットどう	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	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	◎ピラLowert+	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TotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	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PerBackBody	Perfect Back Body	30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core	Shape up Core	30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
3(木) 14:30-15:30	2	☆ビラティス練習会☆	星野恵里
5(土) 09:30-10:30	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木繪里
7(月) 12:00-13:00	2	ゆったり過さすぎほしヨガ	佐々木繪里
12(土) 09:30-10:30	4	TWIST&DETOX	👑 小園知香
15(火) 13:30-14:30	2.5	長夏の養生ヨガ～消化を助け、巡りを育む秋支度～	👑 古川くるみ

👑=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(土) 11:00-12:30	3.5	【¥2400】からだの扱い方を知るヨガ90	👑 小園知香
26(土) 08:00-09:30	3.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ～90分ver～	佐々木絵里
29(火) 09:00-10:30	2.5	ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里

○ ……常速レッスン ★ ……マスターレッスン ◇ ……スクリーンヨガ ◆ ……編織コースボクシング ▽ ……ボクサバ	● ……体験レッスン予約可能 △ ……アロマ後利用レッスン × ……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)	【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ました場合はご受講いただけません。お時間には余裕をもってお越しください。	
レッスン前 10分講座	レッスン後 10分講座	1830-1930 レッスン インストラクター名 2100-2200 レッスン インストラクター名	


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
					