

※2026年10月15日02:05 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。

[illegible]

[illegible]

27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)		31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
				定休日					
								10分	
								●07:50-08:40 ◎ヒラB&A+ 宮沢	●08:00-09:00 AJ 青盤 林なつの
10分		08:40-09:10 ◎ヒラChestSR 木ノ内			08:40-09:10 ◎ヒラRefBody 宮沢			10分	
●08:50-09:40 ◎ヒラWaist+ 宮沢	●09:00-10:00 下半身&初級 佐々木		09:00-10:00 PW初級 佐々木			●09:00-10:00 3カヒキチ 佐々木		●09:10-10:00 ◎ヒラUpper+ 池田	●09:30-10:30 3カフロ-リ 林なつの
10分		●09:40-10:30 ◎ヒラUpper+ 池田			●09:40-10:30 ◎ヒラB&A+ 木ノ内			10分	
●10:10-11:00 ◎ヒラH&L+ 林なつの	10:30-12:00 WS 佐々木	●10:30-11:30 美律 佐々木				10:30-11:30 SP 佐々木		10:30-11:30 ◎ヒラCore 宮沢	
10分		11:00-11:30 ◎ヒラPerBackBody 木ノ内			11:00-11:50 ◎ヒラJumpM 宮沢			10分	●11:00-12:00 3カB 佐々木
11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 荒涼								●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 池田	
10分		12:00-13:00 AJ 3カヒキチ 藤川			12:00-13:00 美脚 佐々木			10分	12:30-13:30 3カフロ-B 佐々木
●12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 林なつの	●12:30-13:30 AJ ニノチ 池田	●12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 池田			12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 木ノ内			●12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 上町	
		13:40-14:10 ◎ヒラRefBody 上町	●13:30-14:30 かたほぐし 藤川		●13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 池田	●13:30-14:30 背中美人 上町		14:10-14:40 ◎ヒラBackStyle 星野	●14:00-15:00 AJ 3カヒキチ 藤川
14:10-14:40 ◎ヒラHipLine 村田	14:00-15:00 ジョイフル 池田	●14:40-15:30 ◎ヒラH&L+ 鈴木			14:40-15:10 ◎ヒラPerBackBody 荒神			10分	
17:30-18:00 ◎ヒラPerBackBody 荒神		●16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 鈴木	17:00-17:30 ◇くびれメイク スクリーン		15:40-16:10 ◎ヒラRefCore 村田			●15:10-16:00 ◎ヒラUpper+ 上町	●15:30-16:30 リハビリアプレッ 藤川
10分	●16:30-17:30 肩こり 鈴木				10分			16:30-17:00 ◎ヒラControlF 星野	
		●17:30-18:20 ◎ヒラB&A+ 上町			●17:20-18:10 ◎ヒラWaist+ 村田			17:30-18:00 ◎ヒラStretchC 星野	17:00-18:15 MYB 村田
	●18:00-19:00 AJ お腹 鈴木	●18:00-19:00 AJ 美尻 荒神			●18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 池田	18:00-19:00 PW中級 鈴木			18:45-19:15 ◇くびれメイク スクリーン
●18:40-19:30 ◎ヒラB+ 荒神	19:30-20:30 エナジー 上町	●19:30-20:30 ナイチ 宮沢			●20:00-20:50 ◎ヒラLower+ 荒神	●19:30-20:30 美律 鈴木			
10分	●20:10-21:00 ◎ヒラLower+ 荒神								
	●21:00-22:00 睡眠 上町	21:00-22:00 3カフロ-B 宮沢				●21:00-22:00 AJ お腹 鈴木			

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラクス	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	【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	AJ.リラクス	【アジャスト】リラックスヨガ	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	ヨガフローラ	ヨガフローララックス	60分
2	美脳力	美脳力ヨガ	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	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.下半身キレイ初級	【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	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AJ.ホットビラ	【アジャスト】ホットビラティス	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	◎ネイルB	ネイルヨガベーシック	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	ニワデ	ほっそり二の腕ヨガ	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.ニワデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	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

【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	◇リンパワレ	【スクリーン】リンパワレフレッシュヨガ	60分
	◇下半身ストレッチ初級	【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30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	◇ニクデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇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】

階層	レッスンの名		時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュCore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【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
2(金) 10:30-11:30	2.5	秋の養生ヨガ ～胸を開き、深い呼吸へ～	👑 古川くるみ
2(金) 12:00-13:00	3	呼吸を深めるためのopen heartヨガ	👑 古川くるみ
10(土) 08:00-09:00	2.5	呼吸で燃やす！下腹部スッキリエクササイズ	佐々木絵里
16(金) 09:00-10:00	3	メリハリ Back Style Yoga	星野恵里
16(金) 21:00-22:00	1.5	【常温】まどろむヨガニドラー	池田奈月
25(日) 17:00-18:00	3	メリハリ Back Style Yoga	星野恵里
30(金) 10:30-11:30	2	ゆったり過ごすほぐしヨガ	佐々木絵里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=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
9(金) 17:00-18:00	5	【¥2500】全身引き締めフローピラティス	👑 林舞衣子
11(日) 15:00-16:30	2	【¥2400】反り腰さんのためのヨガ90	👑 物江麻衣子
13(火) 10:30-12:00	2.5	ゆったり過ごすほぐしヨガ～90分ver～	佐々木絵里
18(日) 15:30-17:00	4.5	【¥2000】TWIST&DETOX アドバンス90	👑 小園知香
27(火) 10:30-12:00	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

● ... 常温レッスン

★ ... マスターレッスン

◇ ... スクリーンヨガ

◆ ... 筋膜キックボクシング

▽ ... ボイナビ

18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)

18:30-19:30
レッスン名
インストラクター名

10分

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











