

※2025年10月30日02:02 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]

21日(火)			22日(水)			23日(木)	24日(金)			25日(土)		26日(日)		27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)
Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	S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	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Sスタジオ	-
						定休日																定休日	

【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	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	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	美腸力	美腸力ヨガ	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
2.5	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	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	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	AJ_お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ_PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	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	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
【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
1.5	★後屈	～後屈編～柔軟性UPのマル秘メソッド	70分
2	★フラナ	心とカラダをつなぐブラーナヤマ	70分
3	★股関節・肩	股関節＆肩と遊ぶヨガ	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	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇下半身キレイ初級	【スクリーン】下半身きれいのヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分

【SP:特別レッスン】				👑=トップインストラクター 担当インストラクター	
レッスンの日時	強度	レッスン名		担当インストラクター	
1(水)	13:30-14:30	2	easyピラティス	吉田若菜	
3(金)	21:00-22:00	3	脚痩せYOGA～大転子でっぱり改善～	萬美優	
6(月)	10:40-11:40	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
6(月)	21:00-22:00	2	体幹とのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
7(火)	12:00-13:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜	
10(金)	12:00-13:00	2	体幹とのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
10(金)	21:00-22:00	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
12(日)	18:30-19:30	2.5	内ももスッキリ引き締めるヨガ	大西実菜	
13(月)	11:00-12:00	3	自分をみつめる月礼拝	宮長愛華	
14(火)	15:40-16:40	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜	
17(土)	19:20-20:20	2	easyピラティス	吉田若菜	
21(火)	12:20-13:20	2.5	肩甲骨コリ改善ヨガ	岸本桃花	
21(火)	17:40-18:40	2	体幹とのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
22(水)	13:30-14:30	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
24(金)	15:40-16:40	2	体幹とのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
24(金)	19:20-20:20	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜	
26(日)	08:00-09:00	2	体幹とのうインナーメンテヨガ	谷咲織	
26(日)	11:00-12:00	3	脚痩せYOGA～大転子でっぱり改善～	萬美優	
26(日)	18:15-19:15	2	反り腰さんの為の1DAYリトリート	谷咲織	
27(月)	14:00-15:00	3.5	骨で考えるピラティス	吉田若菜	
27(月)	17:40-18:40	2	easyピラティス	吉田若菜	
28(火)	12:00-13:00	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	
28(火)	19:30-20:30	3	体幹強化で美姿勢ヨガ	👑 西本真衣美	
29(水)	17:40-18:40	3.5	イメージと身体を繋いで動くピラティス	吉田若菜	

○ …… 寒温レッスン  
 ★ …… マスターレッスン  
 ◇ …… スクリーンヨガ  
 ◆ …… 画面キックボクシング  
 ▼ …… ポイナビ  
 📺 …… 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)

**【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通ってしまった場合はご愛請いただけません。お時間に余裕をもってお願いいたします。

レッスン前 10分講座  
 18:30-19:30  
 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

LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://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