

※2025年07月31日02:08 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。

※2025年07月31日02:08 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]

[illegible]

【通常レッスン】

| 講座 | 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 | リンパリフレクシ | リンパリフレクシヨガ | 60分 |
| 1.5 | 睡眠 | 至福の睡眠ヨガ | 60分 |
| 2 | ヨガビギナー | ヨガビギナー | 60分 |
| 2 | ヨガフロー-リ | ヨガフロー-リラックス | 60分 |
| 2 | 美腸力 | 美腸力ヨガ | 60分 |
| 2 | 上半身スキャリ初級 | 上半身スキャリヨガ初級 | 60分 |
| 2 | 下半身スキャリ初級 | 下半身スキャリヨガ初級 | 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 | 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 |
| 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 | ニノテ | ほっそりニの腕ヨガ | 60分 |
| 3 | 上半身スキャリ中級 | 上半身スキャリヨガ中級 | 60分 |
| 3.5 | ヨガフロー-B | ヨガフローベーシック | 60分 |
| 3.5 | 開脚 | 開脚フロー-ヨガ | 60分 |
| 4 | PW中級 | パワー-ヨガ中級 | 60分 |
| 5 | ヨガフロー-A | ヨガフロー-アドバンス | 70分 |

【スクリーン】

| 強度 | レッスン名 | | 時間 |
|----|---------|-----------------------|-----|
| 2 | ◇ヨガB2.0 | 【スクリーン】ヨガベーシック(強度2.0) | 60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 |
|-------------------|----|----------|------------|
| 1(火) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 1(火) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 1(火) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 1(火) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 2(水) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 2(水) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 2(水) 16:00-16:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 2(水) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 2(水) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 3(木) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 3(木) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 3(木) 16:00-16:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 3(木) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 3(木) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 5(土) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 5(土) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 5(土) 13:30-14:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 5(土) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 5(土) 17:30-18:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 6(日) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 6(日) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 6(日) 13:30-14:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 6(日) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 6(日) 17:30-18:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 7(月) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 7(月) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 7(月) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 7(月) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 8(火) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 8(火) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 8(火) 16:00-16:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 8(火) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 8(火) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 9(水) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 9(水) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 9(水) 16:00-16:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 9(水) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 9(水) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 10(木) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 10(木) 11:30-12:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 10(木) 14:00-14:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 10(木) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 10(木) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 12(土) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 12(土) 10:30-11:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 12(土) 12:00-12:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 12(土) 13:30-14:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 12(土) 17:00-17:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 12(土) 18:00-19:00 | 2 | デコルテ美人ヨガ | 杉山さくら |
| 12(土) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 13(日) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|-------------------|----|--------|------------|
| 13(日) 10:30-11:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 13(日) 12:00-12:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 13(日) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 13(日) 17:00-17:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 13(日) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 11:00-11:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 12:30-13:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 14:00-14:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 19:00-19:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 14(月) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 11:00-11:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 12:30-13:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 14:00-14:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 19:00-19:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 15(火) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 16(水) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 16(水) 11:00-11:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 16(水) 19:00-19:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 16(水) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 11:00-11:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 12:30-13:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 14:00-14:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 19:00-19:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 17(木) 20:30-21:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 19(土) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 19(土) 10:30-11:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 19(土) 12:00-12:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 19(土) 15:30-16:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 19(土) 17:00-17:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 19(土) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 20(日) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 20(日) 10:30-11:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 20(日) 12:00-12:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 20(日) 13:30-14:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 20(日) 17:00-17:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 20(日) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 21(月) 09:00-09:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 21(月) 10:30-11:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 21(月) 12:00-12:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 21(月) 13:30-14:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 21(月) 17:00-17:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 21(月) 18:30-19:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 22(火) 09:30-10:00 | 1 | 見学会(8) | |
| 22(火) 11:00-11:30 | 1 | 見学会(8) | |
| 22(火) 12:30-13:00 | 1 | 見学会(8) | |

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|--------|-------------|----------------------|------------|
| 22(火) | 17:30-18:00 | 1 見学会(8) | |
| 22(火) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |
| 22(火) | 20:30-21:00 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 09:30-10:00 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 11:00-11:30 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 12:30-13:00 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 16:00-16:30 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 17:30-18:00 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |
| 23(水) | 20:30-21:00 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 09:30-10:00 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 11:00-11:30 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 12:30-13:00 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 16:00-16:30 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 17:30-18:00 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |
| 24(木) | 20:30-21:00 | 1 見学会(8) | |
| 25(金) | 10:00-11:00 | 3 夏本番！二の腕痩せ1dayリトリート | 田中茉穂 |
| 26(土) | 09:00-09:30 | 1 見学会(8) | |
| 26(土) | 10:30-11:00 | 1 見学会(8) | |
| 26(土) | 12:00-12:30 | 1 見学会(8) | |
| 26(土) | 13:30-14:00 | 1 見学会(8) | |
| 26(土) | 15:00-15:30 | 1 見学会(8) | |
| 26(土) | 17:00-17:30 | 1 見学会(8) | |
| 26(土) | 18:30-19:00 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 09:00-09:30 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 10:30-11:00 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 12:00-12:30 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 13:30-14:00 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 15:00-15:30 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 17:00-17:30 | 1 見学会(8) | |
| 27(日) | 18:30-19:00 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 09:30-10:00 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 11:00-11:30 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 12:30-13:00 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 14:00-14:30 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 15:00-16:00 | 2 デコルテ美人ヨガ | 杉山さくら |
| 28(月) | 15:30-16:00 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |
| 28(月) | 20:30-21:00 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 09:30-10:00 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 11:00-11:30 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 12:30-13:00 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 14:00-14:30 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 15:30-16:00 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |
| 29(火) | 20:30-21:00 | 1 見学会(8) | |
| 30(水) | 09:30-10:00 | 1 見学会(8) | |
| 30(水) | 11:00-11:30 | 1 見学会(8) | |
| 30(水) | 12:30-13:00 | 1 見学会(8) | |
| 30(水) | 14:00-14:30 | 1 見学会(8) | |

| レッスン日時 | 強度 | レッスン名 | 担当インストラクター |
|--------|-------------|----------|------------|
| 30(水) | 17:30-18:00 | 1 見学会(8) | |
| 30(水) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |
| 30(水) | 20:30-21:00 | 1 見学会(8) | |
| 31(木) | 09:30-10:00 | 1 見学会(8) | |
| 31(木) | 11:00-11:30 | 1 見学会(8) | |
| 31(木) | 12:30-13:00 | 1 見学会(8) | |
| 31(木) | 17:30-18:00 | 1 見学会(8) | |
| 31(木) | 19:00-19:30 | 1 見学会(8) | |

【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 |
|--------|-------------|-----------------------------------|------------|
| 27(日) | 17:00-18:10 | 2.5 【 ¥2500】股関節整体ヨガ:柔軟性と安定性のバランスへ | 👑 松本祐司 |
| 30(水) | 19:00-20:30 | 3 【 ¥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ | 👑 内藤秀子 |

- ... 常溫レッスン
- ★ ... マスターレッスン
- ◇ ... スクリーンヨガ
- ◆ ... 股関節キックボクシング
- ▽ ... 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)

【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 | 21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 | 10分 |



【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

