

※2026年10月27日02:12 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)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ

9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)	14日(土)			15日(日)			16日(月)		
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
												定休日									

強度		レッスン名	時間
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇MYB	【スクリーン】Music Yoga Burning	75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
4	◇エナジー	【スクリーン】エナジーヨガ	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

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎どろLower+	Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どろUpper+	Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どろB+	Basic+	50分
2.5	◎どろTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎どろStretchC	Stretch&Conditioning	30分
3	◎どろH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎どろBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎どろHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎どろPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎どろWaist+	Waist Shape+	50分
3.5	◎どろJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎どろB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎どろcore	Shape up Core	30分
3.5	◎どろControlF	Control Flow	30分
4	◎どろA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
9(月)	12:20-13:20	2	瞑想ベーシック	室山歌凜
14(土)	12:00-13:00	2.5	【 ¥ 10000 】1dayリトリート	渡辺茜
14(土)	18:00-19:00	2.5	【 ¥ 10000 】1dayリトリート	渡辺茜
22(日)	10:40-11:40	2	瞑想ベーシック	室山歌凜
26(木)	09:00-10:00	2	瞑想ベーシック	室山歌凜
28(土)	12:00-13:00	1.5	【 ¥ 10000 】アーユルヴェティックヨガ～秋冬ver～	柴田美晴
28(土)	16:30-17:30	1.5	【 ¥ 10000 】アーユルヴェティックヨガ～秋冬ver～	柴田美晴

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

レッスン日時		強度	レッスン名	担当インストラクター
25(水)	19:30-20:40	2	【 ¥ 1800 】お尻と股関節リセットフローヨガ	平野紗代

○ … 常連レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 簡易キックボクシング
▽ … 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
21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名
10分



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

