

2026年2月レッスンスケジュール LAVA 銀座本店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 銀座グレース店(全スタジオ:男女共用) ※相互利用店舗

※2026年02月25日02:06 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)			
銀座本		銀座グレース		銀座本		銀座グレース		銀座本		銀座グレース		銀座本		銀座グレース	
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	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	C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
					●07:00-08:00 美尻 山川			●07:00-08:00 リックス 小山							
08:00-09:00 リックス 伊藤		●10分								●10分					
	●09:00-10:00 AJヨキキナー 小山	●08:30-09:20 ◎ヒラB+ 大西			09:00-10:00 開脚 山川					●09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 安井	●09:30-10:30 肩こり 山口静香			●10分	
●09:30-10:30 お腹 伊藤		●10分	●09:30-10:30 お腹 小野沢	●09:50-10:40 ◎ヒラH&L+ 谷口	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 大西	09:30-10:30 AMY 浦田	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 塚田	09:30-10:30 ◎上半身入+初級 スクリーン	●10:10-10:30 ▲ヒラH&L	●09:30-10:30 青盤 小野沢	●09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 武田			●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 安井	●09:30-10:30 ネイチャー 上山
		●10分			●10分				●10分					●09:50-10:20 ◎ヒラB&Body 鈴木	
●11:00-12:00 ヨガフロー 山川		●10分	11:00-12:00 開脚 小野沢	●11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 谷口	●10:30-11:30 AJ 青盤 山川	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 大西	●11:00-12:00 ヨガB 浦田	11:00-12:30 WS 山口静香	●11:00-11:20 ▲Evolv効率	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 安井	●11:00-12:00 ヨガフロー 小野沢	●11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 武田		●10:30-11:30 Dリトクス 山口静香	●10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 安井
		●10分							●10分					●11:00-12:00 ヨガキナー 上山	●10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 鈴木
●12:30-13:30 ホットヒラ 飯島		●10分	●12:30-13:30 ヨガキナー 上山	●12:50-13:40 ◎ヒラB+ 武田	12:00-13:00 呼吸で流れる スクリーン	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 森田	●12:30-13:30 青盤 上山	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 塚田		12:00-12:30 ◎ヒラRefBody 飯島	●12:30-13:30 ホットヒラ 谷口	●12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 前原		12:00-13:00 サウンドE 吉田	●12:20-12:50 ◎ヒラChestSR 鈴木
		●10分							●10分					●12:40-13:10 ◎ヒラCore 森田	12:30-13:40 ★前後屈 上山
		●10分			●13:30-14:30 ハーモニックBY 平津	●13:50-14:40 ◎ヒラH&L+ 飯島	14:00-15:00 下半身入+初級 上山	13:50-14:20 ◎ヒラRefCore 塚田	14:00-15:00 SP 板垣劉	●14:00-15:00 ヨガフロー 谷口	●14:20-15:10 ◎ヒラB+ 武田			●13:30-14:30 AJ ヨガB 吉田	●13:50-14:40 ◎ヒラB+ 森田
●14:00-15:00 背中美人 伊藤	●14:20-14:40 ▲ヒラB&A	●10分	●14:00-15:00 肩こり 上山	●14:20-15:10 ◎ヒラB&A+ 武田						●14:00-15:00 ヨガフロー 谷口	●14:20-15:10 ◎ヒラB+ 武田			●15:00-16:00 AJ ヨガB 吉田	●15:50-16:40 ◎ヒラB+ 森田
		●10分			●15:00-16:00 お腹 伊藤	●15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 吉田								●15:00-16:00 サウンドE 吉田	●15:50-16:40 ◎ヒラRefBody 大西
		●10分	15:30-16:30 サウンドE 塚田	●15:50-16:40 ◎ヒラH&L+ 鈴木										●15:40-16:00 ▲アドハンス	
16:15-17:30 MYB 山川		●10分	16:00-16:50 ◎ヒラB+ 安井				●16:30-17:30 ホットヒラ 谷口			16:30-17:40 常温波動2 前原					●16:30-17:30 ヨガフロー 小野沢
		●10分													
●18:00-19:00 ヨガB 飯島		●10分	●17:00-18:00 ヨガフロー 塚田	17:10-17:40 ◎ヒラChestSR 鈴木				●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 飯島	●18:00-19:00 ハーモニックBY 谷口	●17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 吉田	18:00-19:00 ◎サウンドハス 前原			●18:00-19:00 ◎美尻 スクリーン	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 谷口
		●10分			17:50-18:10 ▲ハッカーアームス	●17:30-18:20 ◎ヒラUpper+ 飯島			●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 前原	●18:40-19:00 ▲ヒラH&L	●18:50-19:20 ◎ヒラCore 塚田	19:00-20:00 WS 板垣劉		●18:30-19:30 AJ 青盤 吉田	●17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 大西
		●10分												●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 大西	●18:00-19:00 ヨガB 浦田
		●10分			●19:30-20:30 リックス 吉田	●19:30-20:30 SP 後藤	19:30-20:00 ◎ヒラJump50 伊藤	19:00-20:00 ◎ヒラB 飯島	●19:00-20:00 SP 内藤	●19:00-20:00 ヨガB 飯島	●19:30-19:50 ▲AMRAP	●19:00-19:50 ◎ヒラB+ 森田	●19:30-20:30 ヨガフロー 浦田	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 大西	●19:30-20:30 お腹 小野沢
		●10分												●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 谷口	●19:00-19:50 SP 内藤
		●10分			●20:00-21:00 AJヨキキナー 平津	●20:30-21:20 ◎ヒラB&A+ 伊藤			●19:50-20:40 ◎ヒラB&A+ 前原	20:30-21:30 SP 山口理奈	20:30-21:40 WS 板垣劉	●20:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 大西	●21:00-22:00 ハーモニックBY 浦田	●20:20-20:40 ▲Evolv効率	●19:30-20:30 お腹 小野沢
		●10分												●20:30-21:20 ◎ヒラB+ 大西	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 谷口
		●10分			●21:00-22:00 背中美人 飯島	●21:20-22:10 ◎ヒラH&L+ 前原			●21:20-22:10 ◎ヒラRefCore 塚田	21:00-22:00 FS-P 森田	●21:00-22:00 ハーモニックBY 浦田	●21:20-21:50 ◎ヒラRefCore 塚田	●21:00-22:00 AJヨキキナー 森田	●21:10-21:30 ▲ヒラH&L	●21:00-22:00 AMY 浦田
		●10分												●20:50-21:40 ◎ヒラB+ 武田	●20:50-21:40 ◎ヒラB+ 武田













強度	レッスン名	時間
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3.5	◎どうWaist+ Waist Shape+	50分
3.5	◎どうJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎どうB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎どうcore Shape up Core	30分
3.5	◎どうControlF Control Flow	30分
4	◎どうA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】  
LAVA 銀座本店

👑=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(火) 14:00-15:00	3	Moon Healing Yoga ~balance~	👑 板垣劉真衣
5(木) 09:00-10:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜
7(土) 08:00-09:00	2.5	【常温】自分と向き合うムドラヨーガ	伊藤薫
7(土) 18:30-19:30	2.5	マンピラ基本の「き」	大西優子
8(日) 11:00-12:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜
8(日) 16:30-17:30	1.5	【ゆるホット】~Yoga Nidra~頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
16(月) 21:50-22:50	2	知って損はないヨガ哲学	大西優子
17(火) 07:00-08:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜
22(日) 09:30-10:30	2.5	【常温】自分をとのえる陰陽ヨガ~冬~	伊藤薫
22(日) 18:30-19:30	2.5	【3時間 10000円】ハレエトレーニング	伊藤薫
24(火) 21:00-22:00	4	みぼリズム♪~Strength up~	杉山美保子
25(水) 21:00-22:00	0.5	【常温】自分とつながるヨガニドラ	伊藤薫
28(土) 14:00-15:00	3.5	progress flow yoga	森田理菜
28(土) 17:00-18:00	3	背中をほぐして身体を整えるヨガ	👑 岩井千明

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】  
LAVA 銀座本店

👑=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(火) 11:00-12:30	3	月の癒しとヨガニドラ~満月~	山口静香
3(火) 20:30-21:40	3	【¥2500】コアヨガ~バランスポーズのための土作り	👑 板垣劉真衣
7(土) 13:00-14:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤インプリントを極める	👑 板垣劉真衣
7(土) 14:30-16:00	3	【¥3000】ホイール練習会	👑 板垣劉真衣
8(日) 14:00-15:30	3	ハレエトレーニング90	伊藤薫
14(土) 11:30-13:00	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
14(土) 12:30-14:00	2	【オイル持参】セルフアヴィアンガ90~ドローシャチェック付~	山口静香
14(土) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II ~陰陽ヨガの進化~	👑 山口理奈
17(火) 13:30-15:00	2.5	月の癒しとヨガニドラ~新月~	山口静香
23(火) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰陽120分	👑 山口理奈
24(火) 11:15-12:45	3	ハレエトレーニング90	伊藤薫

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
2(月) 19:30-20:30	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
2(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
2(月) 20:50-21:50	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
4(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(金) 17:30-18:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
9(月) 11:30-12:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
9(月) 19:30-20:30	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
10(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
10(火) 15:30-16:30	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
11(水) 15:00-16:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
13(金) 21:00-22:00	2	【常温】股関節緩める陰ヨガ	浦田まり
14(土) 17:00-18:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(日) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(日) 11:20-12:20	2	【常温】股関節緩める陰ヨガ	浦田まり
15(日) 12:30-13:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(日) 17:30-18:30	3	自分を労わるBackbend yoga	浦田まり
17(火) 20:15-21:15	2	【¥15000】パーソナル60	👑 内藤秀子
18(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
20(金) 14:00-15:00	4	みぼリズム♪~Strength Up~	杉山美保子
21(土) 17:30-18:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
23(月) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(月) 17:30-18:30	1	【常温】マントラヒーリングヨーガ60	後藤裕子
24(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
24(火) 15:30-16:30	1.5	【常温】瞑想ヨーガ	師岡絵美里
24(火) 19:30-20:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
28(土) 17:00-18:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
28(土) 17:30-18:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(火) 19:00-20:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
7(土) 15:30-17:00	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
7(土) 17:30-18:40	1.5	【¥2500】音旅~クリスタルで深める癒しのヨガニドラ~	👑 板垣劉真衣
10(火) 20:30-22:00	1.5	【常温】Deep relax Yin Yoga	浦田まり
11(水) 12:30-14:00	3	【¥2400】ONE YOGA~陰陽のバランスを整える~	👑 山口理奈
11(水) 16:30-17:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 山口理奈
14(土) 17:00-18:30	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
19(木) 10:00-11:30	5	【¥2800】Balance training yoga 90	👑 内藤秀子
19(木) 12:00-13:30	3	【¥3000】股関節ゆるめ鍛えるヨガ	👑 内藤秀子
21(土) 15:30-17:00	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
23(月) 09:30-11:00	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原侑美
23(月) 13:00-14:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
23(月) 14:30-15:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
24(火) 20:30-21:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 山口理奈
25(水) 17:30-18:30	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
25(水) 21:00-22:00	2.5	【¥10000】パーソナル60	👑 板垣劉真衣
28(土) 10:45-11:45	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	👑 山口理奈
28(土) 12:30-14:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈

○ ... 常温レッスン  
 ★ ... マスターレッスン  
 ◇ ... スクリーンヨガ  
 ◆ ... 距離キックボクシング  
 ▽ ... 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

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

