

2026年6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05月21日02:11 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(月)		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	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	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		
●07:00-08:00 美津 大西						●07:00-08:00 お腹 伊藤薫													
●09:00-10:00 AJ.ニノケ 大西	●09:20-10:10 ◎ヒラWaist+ 吉田	●09:30-10:30 かみほくし 武田	●09:30-10:30 ◎ヒラLower+ 上山	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 上山		●09:00-10:00 SP 渡辺	●09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 大西	●09:30-10:30 お腹 志賀	●09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 前原	●09:00-10:00 ハモニックBY 谷口	●09:20-10:10 ◎ヒラH&L+ 山口静香	●09:30-10:40 常温_波動1 前原	●09:50-10:40 ◎ヒラB+ 上山	●09:00-10:00 ◇リラクス スクリーン	●09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 山口静香				
10:30-11:40 ★プロップス 山口静香	●10:50-11:40 ◎ヒラB+ 吉田	●11:00-12:00 音盤 武田	●11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 上山	●11:00-12:00 ネイチャー 志賀		●10:30-11:30 ヨガフローリ 山口静香	●10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 大西	●11:00-12:00 ネイチャー 志賀	●11:20-12:10 ◎ヒラH&L+ 前原	●10:30-12:00 WS 渡辺	●11:00-12:00 ◇お腹 スクリーン	●10:50-11:40 ◎ヒラJumpM 山口静香	●11:00-12:00 ◎サントパス 前原	●11:20-11:50 ◎ヒラRefCore 上山	●10:30-11:30 エナジー 伊藤薫	●10:00-11:00 ◎ネイルB 平津	●10:50-11:20 ◎ヒラControlF 山口静香		
●12:00-13:00 リラクス 大西	●12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 谷口	●12:30-13:30 リラクス 辻	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 上山	●12:30-13:30 リラクス 辻		●12:00-13:00 AJ.PW初級 渡辺	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 大西	●12:30-13:30 Dリラクス 辻	●12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 前原	●12:30-13:30 ニノケ 谷口	●12:30-13:30 ニノケ 谷口	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 山口静香	●12:30-13:30 ヨガフローリ 伊藤美美	●12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 上山	●12:00-13:00 ニノケ 谷口	●13:00-13:20 ▲ベージュ			
●13:30-14:30 AJ.美尻 山口静香	●13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 吉田		●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 米井	●14:00-15:00 SP 師岡		●13:30-14:30 ◇開脚 スクリーン	●13:50-14:40 ◎ヒラUpper+ 吉田	●14:00-15:00 SP 師岡	●14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 上山	●14:00-15:00 ヨガフロ-B 小山	●13:00-14:00 エナジーフロー 佐藤	●13:50-14:40 ◎ヒラB&A+ 飯島	●14:00-15:00 ヨガフローリ 伊藤美美	●14:00-14:30 ◎ヒラRefCore 上山	●13:30-14:30 ハモニックBY 谷口	●14:00-14:20 ▲37			
●15:00-16:00 ネイチャー 小山	●15:20-16:10 ◎ヒラJumpM 伊藤薫		●15:30-16:20 ◎ヒラLower+ 米井	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 吉田		●15:00-16:00 WS 佐藤	●15:20-16:10 ◎ヒラB+ 吉田	●15:30-16:30 SP 師岡	●15:30-16:20 ◎ヒラB+ 上山	●15:30-16:30 肩こり 渡辺	●14:30-16:00 WS 佐藤	●15:20-16:10 ◎ヒラUpper+ 山川	●15:00-16:00 ホット 飯島	●15:00-16:00 ホット 飯島	●15:10-15:40 ◎ヒラChestSR 山口静香				
			●16:30-16:50 ▲リズムハーン2	●16:30-17:30 ◎ヒラRefBody 伊藤美美			●16:30-17:30 ◎ヒラLower+ 米井	●16:30-17:30 ◎ヒラLower+ 米井	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 大西			●16:30-17:30 ネイチャー 伊藤美美	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 米井	●16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 米井	●16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 大西				
●17:30-18:30 ニノケ 辻	●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 飯島	●17:30-18:30 ニノケ 辻	●18:10-19:00 ◎ヒラH&L+ 伊藤美美	●17:30-18:30 ニノケ 辻		●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 小山	●18:00-19:00 背中美人 辻	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 武田	●18:00-19:00 背中美人 辻	●18:00-19:00 背中美人 辻	●17:50-18:40 ◎ヒラRefBody 飯島	●18:00-19:00 お腹 志賀	●17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 前原	●17:50-19:00 ★呼吸 渡辺	●17:50-18:40 ◎ヒラJumpM 飯島				
●19:30-20:30 サウトA 谷口	●19:30-19:50 ▲Evolv効率	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 飯島	●19:40-20:10 ◎ヒラRefCore 伊藤美美	●19:30-20:30 背中美人 山川	●19:30-19:50 ▲37	●19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 吉田	●19:30-20:30 ハモニックBY 米井	●19:20-20:10 ◎ヒラWaist+ 吉田	●19:30-20:30 ◎ヒラRefCore 武田	●19:30-20:30 Dリラクス 吉田	●19:30-20:30 Dリラクス 吉田	●19:20-20:10 ◎ヒラB+ 山川	●19:30-20:30 お腹 志賀	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 米井	●19:30-20:30 AJ.美尻 渡辺	●19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 谷口			
●20:30-20:50 ▲ヒートH&L	●20:30-22:00 WS 後藤	●20:30-22:00 WS 後藤	●20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 伊藤美美	●20:30-21:30 SP 山口理奈	●20:30-20:50 ▲ベージュ	●20:50-21:40 ◎ヒラUpper+ 小山	●21:00-22:00 睡眠 山川	●20:30-21:20 ◎ヒラWaist+ 武田	●21:00-22:00 ニノケ 米井	●20:30-21:30 SP 山口理奈	●20:40-21:00 ▲ヒートB&A	●20:50-21:40 ◎ヒラWaist+ 山川	●21:00-22:00 睡眠 志賀	●20:50-21:40 ◎ヒラLower+ 米井	●21:00-22:00 PW上級 渡辺	●20:50-21:40 ◎ヒラB&A+ 飯島			

定休日

【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	★呼吸	ゆるめて深まる呼吸ヨガ	70分
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前後屈と後屈	70分
3.5	★ブロップス	ヨガブロックで広げる肩と股関節	70分
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【パーソナル】

順序	レッスン名	時間
2	◎パーソナル45 【特別料金】パーソナルヨガ45	45分

【EMS】

順序	レッスン名	時間
2	▲BodyShapeBeat1 【Evolv】BodyShapeBeat1	20分
2.5	▲ベージック 【Evolv】Basic(エクササイズ)	20分
2.5	▲ビートH&L 【Evolv】BEAT HIP&LEGS_エクサ	20分
2.5	▲ビートB&A 【Evolv】BEAT BACK&ARMS_エクサ	20分
2.5	▲H&LShapeBeat1 【Evolv】H&LShapeBeat1	20分
3	▲AMRAP 【Evolv】AMRAP(エクササイズ)	20分
3	▲コンバット 【Evolv】Combat(エクササイズ)	20分
3	▲コア 【Evolv】Core(エクササイズ)	20分
3	▲Evolv効率 【Evolv】効率ボディメイクヨガ	20分
3	▲ビートコア 【Evolv】BEAT CORE	20分
3.5	▲リズムバーン1 【Evolv】Rhythm Burn1(エクササイズ)	20分
4	▲リズムバーン2 【Evolv】Rhythm Burn2(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

順序	レッスン名	時間
1.5	◇リラックス 【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身入り初級 【スクリーン】上半身スッカリヨガ初級	60分
2	◇下半身入り初級 【スクリーン】下半身きれいなヨガ初級	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】ヨガフローラリラックス	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
2.5	◇呼吸で流れる 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹 【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻 【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級 【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンピラティス】

順序	レッスン名	時間
2.5	◎どうLower+ Lower Body Make-up+	50分
2.5	◎どうUpper+ Upper Body Make-up+	50分
2.5	◎どうB+ Basic+	50分
2.5	◎どうStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3	◎どうRefBackBody 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】

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(火) 09:00-10:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
8(月) 21:00-22:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
9(火) 12:00-13:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
10(水) 12:00-13:00	3	Opposition Yoga	渡辺真也
18(木) 07:00-08:00	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
18(木) 12:30-13:30	2.5	呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
20(土) 12:30-13:30	2.5	呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
23(火) 09:00-10:00	2.5	【常温】自分と向き合うムドラーヨガ	伊藤薫
24(水) 21:00-22:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
25(木) 19:30-20:30	3	Opposition Yoga	渡辺真也
28(日) 12:30-13:30	4	【常温】Asana Workout	渡辺真也
30(火) 21:00-22:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也

LAVA 銀座店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(月) 19:00-20:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
1(月) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
1(月) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
2(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
2(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
2(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
2(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
5(金) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
6(土) 14:00-15:00	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
8(月) 11:30-12:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
10(水) 18:00-19:00	4	股関節の広がりを感じるヨガ	川本亜衣里
12(金) 17:30-18:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
12(金) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
12(金) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
13(土) 17:00-18:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
13(土) 17:30-18:30	1	【常温】Restorative Yoga60	後藤裕子
13(土) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
15(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
15(月) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
16(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
16(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
16(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
16(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
17(水) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
19(金) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
19(金) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
20(土) 17:00-18:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
22(月) 16:30-17:30	1.5	【常温】The Beautiful Yin 60	後藤裕子
23(火) 14:00-15:00	2.5	Quan Basics 【常温】	師岡絵美里
23(火) 15:30-16:30	1	【常温】心と体のほぐしヨガ	師岡絵美里
24(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
24(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
27(土) 12:30-13:30	2.5	ライフイズカーニバル!!～VIVA☆SHIGA☆SAMBA～	志賀さゆり
27(土) 17:30-18:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
28(日) 09:30-10:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
28(日) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈
29(月) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子

LAVA 銀座店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
29(月) 20:30-21:30	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
30(火) 19:00-20:00	2	【¥15000】パーソナル60	内藤秀子
30(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	山口理奈

【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
3(水) 10:30-12:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
3(水) 14:30-16:00	5	【¥3000】BORN TO YOGA～90min～(常温)	佐藤華蓮
7(日) 12:30-14:00	3	【常温】ハレトレトレーニング90	伊藤薫
8(月) 17:30-19:00	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
11(木) 15:00-16:30	2.5	【常温】自分をととのえる陰陽ヨガ	伊藤薫
13(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
13(土) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II ～陰陽ヨガの進化～	山口理奈
15(月) 10:00-11:30	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
17(水) 16:30-18:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
17(水) 19:30-21:00	4	【¥3000】股関節の可能性を最大限引き出すヨガ	川本亜衣里
17(水) 20:30-22:00	3	【常温】ハレトレトレーニング90	伊藤薫
21(日) 11:00-12:30	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
21(日) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	山口理奈
25(木) 15:00-16:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
27(土) 12:30-14:00	5	【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
30(火) 10:30-12:00	3	月の癒しとヨガニドラ～満月～	山口静香
30(火) 17:30-19:00	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也

LAVA 銀座店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
7(日) 09:30-11:00	1.5	【常温】心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
7(日) 14:00-15:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
7(日) 15:30-16:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
8(月) 09:30-11:00	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
10(水) 19:30-20:40	3	【¥1500】うきぼる肩甲骨ヨガ	川本亜衣里
12(金) 12:15-13:15	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	山口理奈
12(金) 15:30-17:00	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	山口理奈
13(土) 15:30-17:00	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
15(月) 20:30-22:00	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
20(土) 14:00-15:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	山口理奈
21(日) 09:30-11:00	3	坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
22(月) 11:00-12:30	2.5	【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	菅原伶美
22(月) 14:30-16:00	2.5	【常温】季節のアーユルヨーガ90	後藤裕子
26(金) 09:30-11:00	3.5	腸腰筋マスターになれるヨガ!	志賀さゆり
27(土) 11:00-12:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
27(土) 13:00-14:00	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
27(土) 14:30-15:30	3	(1名限定)パーソナル60【¥12000】	板垣劉真衣
27(土) 15:30-17:00	3	【常温】至福のハタヨーガ90	後藤裕子
29(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子
30(火) 17:30-18:30	2.5	【¥12000】パーソナルクラス60	山口理奈

○ … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能	【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 場合はご愛議いただけません。 お時間に余裕をもってお越しください。
★ … マスターレッスン	△ … アロマ使用レッスン	
◇ … スクリーンヨガ	× … 予約不要レッスン	
◆ … 扉間キックボクシング	SP … 特別レッスン	
▽ … ポイナビ	WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)	
10分 … 10分講座	10分	
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	21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名
	レッスン後 10分講座	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

