

※2026年10月27日02:04 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

※2026年10月27日02:04 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

※2026年10月7日(火)～10月20日(水) 出力調整の掲載です。最新情報は、本サイトと、ご確認ください。下記には店舗でしか予約ができません。レッスンがキャンセルされています。

1日(木)

2日(金)

3日(土)

4日(日)

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10日(土)

11日(日)

12日(月)

13日(火)

定休日

●09:00-10:00
ヨガフロー
大橋

●10:30-11:30
カラダほぐし
吉田

12:00-13:00
サウンドA
高橋

●18:00-19:00
背中美人
山本

●19:30-20:30
ヨガビギナー
山本

●21:00-22:00
リンパリフレッシュ
長谷川

●09:00-10:00
◇サウンドE
スクリーン

●09:30-10:30
AJ 骨盤
大橋

●11:00-12:00
ヨガフロー
吉田

12:30-13:30
ジョイフル
大橋

●14:00-15:00
ニノケ
吉田

●15:30-16:30
◇下半身ストレッチ
スクリーン

●17:00-18:00
リラックス
高橋

18:30-19:30
PW初級
高橋

●08:00-09:00
ホットピラ
吉田

◇呼吸で流れる
スクリーン

●11:00-12:00
上半身ストレッチ初級
吉田

●12:30-13:30
美尻
山本

●14:00-15:00
肩こり
高橋

●15:30-16:30
ヨガB
山本

●17:00-18:00
美脚
高橋

●18:30-19:30
◇ヨガフロー
スクリーン

09:00-10:10
常溫 波動 2
大橋

●10:30-11:30
ヨガB
山本

12:00-13:00
ヨガフローB
大橋

●13:30-14:30
背中美人
山本

●15:00-16:00
◇骨盤
スクリーン

●16:30-17:30
美脚
高橋

●18:00-19:00
リラックス
高橋

●19:30-20:30
◇上半身ストレッチ初級
スクリーン

21:00-22:00
PW初級
高橋

●09:00-10:00
美律
大橋

10:30-11:30
AMY
大橋

●12:00-13:00
ヨガビギナー
山本

●13:30-14:30
ヨガフロー
大橋

●15:00-16:00
ヨガB
山本

●16:30-17:30
◇リンパリフレ
スクリーン

●18:00-19:00
美尻
山本

19:30-20:30
サウンドE
吉田

●21:00-22:00
デトックス
吉田

◇開脚
スクリーン

●10:30-11:30
リラックス
高橋

12:00-13:00
背中美人
山本

13:30-14:30
サウンドA
高橋

●15:00-16:00
ヨガB
山本

●18:00-19:00
ホットピラ
吉田

●19:30-20:30
カラダほぐし
吉田

21:00-22:00
◇サウンドA
スクリーン

定休日

●09:00-10:00
◇AMY
スクリーン

●10:30-11:30
AJ ニノケ
大橋

●12:00-13:00
◇上半身ストレッチ初級
スクリーン

●13:30-14:30
美律
大橋

●15:00-16:00
背中美人
山本

●16:30-17:30
◇ネイチャー
スクリーン

●18:00-19:00
ヨガビギナー
山本

19:30-20:30
PW初級
スクリーン

●21:00-22:00
ヨガB
山本

08:00-09:10
常溫 波動 2
大橋

●09:40-10:40
ネイチャー
大橋

11:30-12:00
◇サックと滝汗
スクリーン

●12:30-13:30
肩こり
高橋

14:00-15:00
PW初級
竹田

●15:30-16:30
美脚
高橋

●17:00-18:00
リラックス
高橋

●18:30-19:30
ヨガB
山本

●08:00-09:00
◇下半身ストレッチ初級
スクリーン

09:30-10:30
PW初級
高橋

●11:00-12:00
リラックス
高橋

●12:30-13:30
お腹
長谷川

●14:00-15:00
美脚力
長谷川

●15:30-16:30
◇ハーモニックBY
スクリーン

17:00-18:00
開脚
吉田

●18:30-19:30
Dデトックス
吉田

●08:00-09:00
ヨガビギナー
山本

●09:30-10:30
お腹
長谷川

●11:00-12:00
背中美人
山本

●12:30-13:30
睡眠
長谷川

14:00-15:00
AJ サウンドA
長谷川

●15:30-16:30
Dデトックス
吉田

●17:00-18:00
◇ヨガフロー
スクリーン

●18:30-19:30
ホットピラ
吉田

09:00-10:00
◇呼吸で流れる
スクリーン

●10:30-11:30
リラックス
土屋

12:00-13:00
ネイチャー
大橋

13:30-14:30
エナジー
土屋

●16:30-17:30
ヨガB
山本

●19:30-20:30
カラダほぐし
吉田

21:00-22:00
サウンドE
吉田

14日(水)		15日(木)	16日(金)		17日(土)		18日(日)		19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)	23日(金)		24日(土)		25日(日)		26日(月)		
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	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	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	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
		定休日													定休日									

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名		時間
1.5	リラックス	リラクسس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	幸福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	AJ.リラックス	【アジャスト】リラクسسヨガ	60分
1.5	常溫_波動 2	【常溫】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	美律	美律ホルモンヨガ	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が初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガが初級	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガが初級	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	◎ウェープリング	ウェープリングヨガ【常溫】	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	ホットピラ	ホットピラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	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	ニノウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガが中級	60分
3	AJ.お腹	【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.サウンドA	【アジャスト】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノウデ	【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ	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	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	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガが中級	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	Eナジー	Eナジーヨガ	60分

【スクリーン】

曜日	レッスン名		時間
1.5	◇リッパリフレ	【スクリーン】リッ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	◇上半身スッキリ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スッキリ初級	【スクリーン】下半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇3かフローリラ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分

強度	レッスンの名	時間
2.5	◇呼吸で流れる【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇サウンドE【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇PW初級【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚【スクリーン】開脚フローヨガ	60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
5	◇PW上級【スクリーン】パワーヨガ上級	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
21(水)	15:00-16:00	2	わくわくチャレンジ！インストラクター体験会！	長谷川仁菜
23(金)	18:00-19:00	3	代謝を上げる太陽礼拝	 中畑美希

【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
23(金)	19:30-20:40	3	【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ	👑 中畑美希

☉ ... 常連レッスン
★ ... マスターレッスン
◉ ... スクリーンヨガ
◆ ... 瞑想キックボクシング
♠ ... ボイナビ

10分 ... 10分講座

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

● ... 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)

21:00-22:00
レッスン名
インストラクター名

10分

【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。



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

