

※2026年07月27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。

[illegible]

| 14日(金) |       | 15日(土) | 16日(日) |       | 17日(月) |       | 18日(火) |       | 19日(水) |       | 20日(木) |       | 21日(金) | 22日(土) |       | 23日(日) |       | 24日(月) |       | 25日(火) |       | 26日(水) |       |  |
|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--|
| 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 |  |
|        |       | 臨時休業   |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       | 定休日    |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |  |

[illegible]

【通常レッスン】

| 強度  | レッスンの名      |                    | 時間  |
|-----|-------------|--------------------|-----|
| 1.5 | リラクス        | 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          | 至福の睡眠ヨガ            | 60分 |
| 1.5 | AJ.リラクス     | 【アジャスト】リラクسسヨガ     | 60分 |
| 1.5 | ハーモニックBY    | ハーモニックフリージングヨガ     | 60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   | ヨガフローラ      | ヨガフローリラクス          | 60分 |
| 2   | 美腸力         | 美腸力ヨガ              | 60分 |
| 2   | 下半身キレイ初級    | 下半身きれいのヨガ初級        | 60分 |
| 2   | AJ.上半身キレイ初級 | 【アジャスト】上半身スっきりヨガ初級 | 60分 |
| 2   | AJ.下半身キレイ初級 | 【アジャスト】下半身きれいのヨガ初級 | 60分 |
| 2   | AJ.ヨガビギナー   | 【アジャスト】ヨガビギナー      | 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【常温】      | 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 | ホットビラ       | ホットビラリス            | 60分 |
| 2.5 | AJ.ヨガB      | 【アジャスト】ヨガベーシック     | 60分 |
| 2.5 | AMY         | Asian Music Yoga   | 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   | ニクデ         | ほっそりニの腕ヨガ          | 60分 |
| 3   | 上半身スっきり中級   | 上半身スっきりヨガ中級        | 60分 |
| 3   | AJ.お腹       | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ    | 60分 |
| 3   | AJ.PW初級     | 【アジャスト】パワーヨガ初級     | 60分 |
| 3   | AJ.骨盤       | 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ      | 60分 |
| 3   | AJ.ニクデ      | 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ   | 60分 |
| 3.5 | ヨガフロ-B      | ヨガフロベーシック          | 60分 |
| 3.5 | FS-P        | Fun Shape Perfect  | 60分 |
| 3.5 | FS-B        | Fun Shape Beauty   | 60分 |
| 3.5 | 開脚          | 開脚フローヨガ            | 60分 |
| 3.5 | MYB         | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4   | エナジー        | エナジーヨガ             | 60分 |
| 4.5 | ヨガA         | ヨガアドバンス            | 70分 |
| 5   | ヨガフロ-A      | ヨガフロアドバンス          | 70分 |

【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  |
|-----|-------|-------------|-----|
| 2.5 | ★前後屈  | 基礎から学ぶ前屈と後屈 | 70分 |

【スクリーン】

| 強度  | レッスン名                          | 時間  |
|-----|--------------------------------|-----|
| 1.5 | ◇リンパリフレ【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ      | 60分 |
| 1.5 | ◇リラクサス【スクリーン】リラクソスヨガ           | 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   | ◇上半身スナキ/初級【スクリーン】上半身スナキリヨガ初級   | 60分 |
| 2   | ◇下半身キレイ初級【スクリーン】下半身きれいヨガ初級     | 60分 |

| 強度  | レッスンの名   |                      | 時間  |
|-----|----------|----------------------|-----|
| 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19 | 【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 |
| 2.5 | ◇くびれメイク  | 【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分) | 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   | ◇骨盤      | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ        | 60分 |
| 3   | ◇ニノゲ     | 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ     | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚      | 【スクリーン】開脚フローヨガ       | 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 |
|-------------------|-----|--------------------------------|------------|
| 14(金) 10:00-11:00 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |
| 27(木) 09:30-10:30 | 4   | Music コアフローヨガ                  | 堤綾子        |
| 28(金) 09:00-10:00 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |
| 28(金) 13:00-14:00 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |
| 28(金) 19:00-20:00 | 2.5 | 【3時間1万円】URARA inner Revolution | 末田麗        |

【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 |
|-------------------|----|---------------------------------|------------|
| 31(月) 11:00-12:30 | 2  | 【¥3000】バンドピラティス入門！無理なく背骨とコアを整える | 👑 松本祐司     |

○ ... 常溫レッスン  
★ ... 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  
18分 ... 10分講座

レッスン前  
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)

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

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](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

