

2025年8月レッスンスケジュール LAVA 横浜みなみ西口店(全スタジオ:女性専用)・LAVA 横浜西口店(全スタジオ:男女共用)※相互利用店舗

※2025年08月28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。

14日(木)		15日(金)		16日(土)		17日(日)		18日(月)		19日(火)	
横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口
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
●09:20-10:10 ◎ピラWaist+ 金子	●09:00-10:00 骨盤 君島	●09:00-09:30 SP 佐々木	●09:20-10:10 ◎ピラA+ 金子	●09:00-10:00 お腹 國分	●09:00-08:50 ◎ピラLower+ 島田	●09:00-10:00 ホトピラ 金子	●09:00-08:50 ◎ピラWaist+ 竹山	●09:00-10:00 ヨガピザー 矢野	●09:00-10:00 エナジー 金子	●09:30-10:30 ニオウ 佐々木	●09:30-10:30 背中美人 五十嵐
10分	10:30-11:30 FS-D 島田	10分	10:50-11:20 ◎ピラRefCore 君島	10:30-11:30 SP 國分	●10:30-11:40 ◎ピラUpper+ 島田	●10:30-11:30 エナジー 金子	●09:20-09:50 ◎ピラHipLine 村山	●10:00-11:00 ヨガピザー 五十嵐	●10:30-11:30 ホトピラ 金子	●10:50-12:05 MYB 佐々木	11:00-12:00 開脚 佐々木
10:50-11:40 ◎ピラA+ 國分	12:00-13:00 ヨガプロ-B 君島	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 島田	●12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 金子	●12:00-13:00 骨盤 君島	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 島田	●12:00-13:00 骨盤 君島	●12:00-13:00 ヨガB 永井	●12:00-13:00 エナジー 永井	●12:00-13:00 ホトピラ 永井	●12:30-13:30 SP 佐々木	●11:30-12:30 ◇ガフコーラ スクリーン
●12:20-13:10 ◎ピラB+ 金子	●10分	●12:20-13:10 ◎ピラLower+ 君島	●12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 金子	●12:20-13:00 骨盤 君島	●12:20-13:10 ◎ピラH&L+ 國分	●12:20-13:00 ヨガB 永井	●12:20-13:10 ◎ピラRefBody 中野	●12:30-12:30 PW上級 杉崎	●12:30-12:30 エナジー 永井	●12:30-13:30 ヨガB 永井	●12:30-13:30 エイチヤ 五十嵐
●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 國分	●13:50-14:40 ◎ピラUpper+ 島田	●13:50-14:40 ◎ピラRefBody 中野	●13:50-14:40 ◎ピラB&A+ 村山	●15:00-16:00 ヨガB 永井	●15:00-16:00 ヨガB 永井	●15:00-16:00 SP 國分	●15:00-16:00 ヨガB 永井	●15:00-16:00 SP 前田	●15:00-16:00 ヨガB 永井	●15:30-16:30 ◇お腹 スクリーン	●14:30-15:30 ◇リラハリル スクリーン
15:15-16:00 ◎ピラ45(ハーネル) 加藤	●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 島田	●15:20-16:10 ◎ピラH&L+ 中野	●15:20-16:10 ◎ピラUpper+ 島田	●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 村山	●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 島田	●15:20-16:10 SP 國分	●15:30-16:30 ◎ピラ45(ハーネル) 加藤	●15:30-16:30 ◎ピラ45(ハーネル) 加藤	●15:30-16:30 背中美人 綾部	●16:00-17:00 ヨガB 杉崎	●14:00-15:00 美尻 別井
16:30-17:15 ◎ピラ45(ハーネル) 加藤	●16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 矢野	●16:50-17:40 ◎ピラA+ 國分	●16:50-17:40 リハリフレッシュ 永井	●16:50-17:40 リハリフレッシュ 中野	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 永井	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 永井	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 永井	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 別井	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 別井	●16:30-17:30 リハリフレッシュ 前田	●16:00-17:00 SP
18:20-18:50 ◎ピラBackStyle 村山	●18:00-19:00 リハリフレッシュ 青井	●18:20-19:10 ◎ピラWaist+ 村山	●18:00-19:00 ヨガB 永井	●18:10-19:00 ◎ピラWaist+ 國分	●18:00-19:00 サウンドA 中野	●18:10-19:00 ◎ピラB&A+ 中野	●18:00-19:00 ヨガB 島田	●18:00-19:00 サウンドE 杉崎	●18:00-19:00 ヨガB 島田	●18:00-19:00 美尻 前田	●18:00-19:00 リラックス 別井
●19:50-20:40 ◎ピラWaist+ 村山	●19:30-20:30 PW上級 青井	●19:50-20:20 ◎ピラRefCore 村山	●19:30-20:30 リハリフレッシュ 永井	●19:50-20:40 ◎ピラH&L+ 中野	●19:50-20:40 リハリフレッシュ 永井	●19:50-20:40 リハリフレッシュ 永井	●19:50-20:40 リハリフレッシュ 永井	●19:30-20:30 SP 岡村	●19:30-20:30 リハリフレッシュ 永井	●20:00-21:00 ヨガギター 前田	●18:30-19:30 ヨガB 永井
21:10-22:00 ◎ピラLower+ 矢野	●21:00-22:00 お腹 青井	●21:10-22:00 ◎ピラB+ 村山	●21:00-22:00 開脚 矢野	●21:10-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:10-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:10-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:10-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:00-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:00-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:00-22:00 リハリフレッシュ 永井	●21:00-22:00 リハリフレッシュ 永井
臨時休業		臨時休業		定休日		定休日		定休日		定休日	

20(水)		21(木)		22(金)		23(土)		24(日)		25(月)	
横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口	横浜みなみ	横浜西口
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
●09:20-10:10 ◎ピラ+ 君島	●09:00-10:00 ◎カーブリング 村山	●09:20-10:10 ◎ピラB&A+ 金子	●09:00-10:00 サウドA 中野	●09:20-10:10 ◎ピラJumpM 金子	●09:00-10:00 ヨガローB 君島	●09:20-10:30 PW初級 五十嵐	●09:20-10:30 ヨガローB 君島	●08:00-08:50 ◎ピラH&L+ 金子	●08:30-09:30 FS-D 佐々木	●08:00-08:50 ◎ピラUpper+ 島田	●08:30-09:30 ネイチャ- 五十嵐
●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 金子	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●11:00-12:00 お腹 佐々木	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 君島	●12:00-13:00 ヨガローB 永井	●12:20-12:50 ◎ピラRefCore 君島	●12:30-13:30 FS-D 佐々木	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 金子	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●10:00-11:00 ヨガローB 君島	●09:20-10:10 ヨガローB 君島	●09:20-10:10 お腹 國分
●12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 金子	●13:30-14:20 ◎ピラRefCore 金子	●14:00-15:00 PW中級 岡村	●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 君島	●12:00-13:00 ヨガローB 永井	●12:20-13:00 ヨガローB 君島	●12:30-13:30 FS-D 佐々木	●12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 村山	●12:00-12:30 ◎ピラRefCore 君島	●12:00-13:00 ヨガローB 金子	●12:00-13:00 ヨガローB 島田	●12:00-13:00 ヨガローA 佐々木
●15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 村山	●16:50-17:40 ◎ピラLower+ 島田	●17:00-18:00 ◎ピラUpper+ 矢野	●15:00-16:00 △ニウテ- スクリーン	●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 中野	●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 矢野	●16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 矢野	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローA 文蔵	●18:00-19:10 ヨガローA 文蔵	●18:00-19:00 ヨガローA 前田	●18:00-19:00 ヨガローE 杉崎
●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 島田	●19:30-20:30 肩こり 万行	●20:00-21:00 A.J.美尻 別井	●18:30-19:30 △開脚 スクリーン	●18:20-19:10 ヨガローB 島田	●19:30-20:30 ヨガローB 岡村	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 島田	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 万行	●21:10-22:00 上半身ストレッチ 岡村	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガローA+ 國分	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:10-22:00 ヨガローA+ 國分	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 万行	●21:00-22:00 上半身ストレッチ 岡村	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガローA+ 國分	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:10-22:00 ヨガローA+ 國分	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
定休日											
●09:20-10:10 ◎ピラ+ 君島	●09:00-10:00 ◎カーブリング 村山	●09:30-10:40 WS 松本	●10:00-11:00 PW初級 五十嵐	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 君島	●11:00-12:00 お腹 佐々木	●10:30-11:30 エイチ- 中野	●10:00-11:00 ヨガローB 君島	●10:00-11:00 ヨガローB 君島	●10:00-11:00 ヨガローB 君島	●10:00-11:00 ヨガローB 君島	●10:00-11:00 ヨガローB 君島
●10:50-11:40 ◎ピラH&L+ 金子	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●11:00-12:00 お腹 佐々木	●10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 君島	●12:00-13:00 ヨガローB 永井	●12:30-13:30 FS-D 佐々木	●10:30-11:30 エイチ- 中野	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●10:30-11:30 ヨガローB 君島	●10:30-11:30 ヨガローB 君島
●12:20-13:10 ◎ピラB&A+ 金子	●13:30-14:20 ◎ピラRefCore 金子	●14:00-15:00 PW中級 岡村	●13:50-14:40 ◎ピラH&L+ 君島	●12:00-13:00 ヨガローB 永井	●12:20-12:50 ◎ピラRefCore 君島	●12:30-13:30 FS-D 佐々木	●12:00-12:30 ◎ピラBackStyle 村山	●12:00-12:30 ◎ピラRefCore 君島	●12:00-13:00 ヨガローB 金子	●12:00-13:00 ヨガローB 島田	●12:00-13:00 ヨガローA 佐々木
●15:20-16:10 ◎ピラWaist+ 村山	●16:50-17:40 ◎ピラLower+ 島田	●17:00-18:00 ◎ピラUpper+ 矢野	●15:00-16:00 △ニウテ- スクリーン	●15:20-16:10 ◎ピラB&A+ 中野	●15:20-16:10 ◎ピラLower+ 矢野	●16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 矢野	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローA 文蔵	●18:00-19:10 ヨガローA 文蔵	●18:00-19:00 ヨガローA 前田	●18:00-19:00 ヨガローE 杉崎
●18:20-19:10 ◎ピラUpper+ 島田	●19:30-20:30 肩こり 万行	●20:00-21:00 A.J.美尻 別井	●18:30-19:30 △開脚 スクリーン	●18:20-19:10 ヨガローB 島田	●19:30-20:30 ヨガローB 岡村	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 矢野	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 島田	●21:00-22:00 肩こり 万行	●21:00-22:00 A.J.美尻 別井	●19:30-20:30 △開脚 スクリーン	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 矢野	●19:50-20:40 ◎ピラLower+ 矢野	●21:00-22:00 ヨガローA+ 國分	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 万行	●21:00-22:00 上半身ストレッチ 岡村	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガローA+ 國分	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:10-22:00 ヨガローA+ 國分	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 万行	●21:00-22:00 上半身ストレッチ 岡村	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガローA+ 國分	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:10-22:00 ヨガローA+ 國分	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井
●21:10-22:00 ◎ピラUpper+ 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 万行	●21:00-22:00 上半身ストレッチ 岡村	●21:00-22:00 ●21:00-22:00 ヨガローA+ 國分	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:00-22:00 ヨガローB 島田	●21:10-22:00 ヨガローA+ 國分	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井	●18:00-19:00 ヨガローB 別井

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間	
1.5	リラックス	リラックスヨガ	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	Dトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガヒキナー	ヨガヒキナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ	下半身キレイヨガ初級	60分
2	AJ_上半身スッキリ	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	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	◎ウェーブリンク	ウェーブリンクヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャ-	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	波動ヨガ	【特別料金】波動調律ヨガ	60分
2.5	ホットピラ	ホットピラティス	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	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	ほっこりニの腕ヨガ	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_美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	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	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身キレイヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60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	PW上級	パワーヨガ上級	60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	★プラナ	心とカラダをつなぐプラナヤーマ	70分
2.5	★呼吸アーサナ	呼吸で深まるアーサナ	70分
4	★PWフロタクティス	パワーヨガのためのフロタクティス	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

【SP:特別レッスン】

LAVA 横浜みなみ西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(土)	10:30-11:30	1 私を癒すChillax time	島田郁子
8(金)	12:00-13:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
8(金)	19:30-20:30	2.5 初心者歓迎！サステナブルエクサ	島田郁子
15(金)	10:30-11:30	4 step up★スタンディングスプリット	國分ひなの
17(日)	15:00-16:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの
27(水)	18:00-19:00	2.5 カラダつなぐヨガ～前屈の為のプラクティス～	國分ひなの
29(金)	21:00-22:00	1 私を癒すChillax time	島田郁子

=トップインストラクター

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(日)	11:30-12:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
4(月)	09:30-10:30	3.5 大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
9(土)	08:30-09:30	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
10(日)	15:00-16:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
11(月)	12:50-13:50	3 moist yoga～潤う股関節～	齊藤有紀
14(木)	08:30-09:30	5 有料3時間 Sasaki Boot Camp	佐々木世奈
17(日)	10:30-11:30	1.5 まどろみヨガ～眠りの瞑想～	齊藤有紀
18(月)	19:30-20:30	3 前屈くらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
19(火)	12:30-13:30	3.5 大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
19(火)	16:00-17:00	5 有料3時間 Sasaki Boot Camp	
19(火)	19:30-20:30	1.5 まどろみヨガ～眠りの瞑想～	齊藤有紀
22(金)	11:30-12:30	3.5 自分の限界を超えるヨガトレ	佐々木世奈
22(金)	19:30-20:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
24(日)	11:30-12:30	3 前屈くらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
24(日)	18:30-19:30	3 セミバーソナル！お悩み改善ヨガプラクティス	岡村万智子
25(月)	09:30-10:30	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
27(水)	19:30-20:30	3 前屈くらく！ダウンドック整えヨガ	岡村万智子
27(水)	20:00-21:00	3 moist yoga～潤う股関節～	齊藤有紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
11(月)	10:00-11:30	5 エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈
17(日)	12:30-13:30	3.5 【¥1500】肩甲骨の動きを引き出すヨガ	板垣劉真衣
17(日)	14:00-15:00	2.5 【¥10000】バーソナル60	板垣劉真衣
20(水)	09:30-10:40	3 【¥2000】アナトミック骨盤ヨガ～骨盤を整え、動ける土台～	松本祐司

=トップインストラクター

● … 常温レッスン	● … 体験レッスン予約可能
★ … マスターレッスン	△ … アコマ使用レッスン
△ … ストリンギヨガ	× … 予約不要レッスン
◆ … 間接キックボクシング	SP … 特別レッスン
▽ … ボナビ	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	18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名
レッスン前 10分講座	21:00-22:00 レッスン後 10分講座 インストラクター名

【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。

