2026年3月レッスンスケジュール LAVA 垂水店(全スタジオ:男女共用)

※2026年03月19日02:02 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)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－
☀	●08:00-09:00 美尻 小原			10分			08:00-09:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●08:00-09:00 背中美人 田中				
	●09:30-10:30 肩こり 南	●09:00-10:00 美律 南	09:00-10:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木		●09:00-10:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	●09:30-10:30 美尻 小原	●09:30-10:30 睡眠 田中	●09:00-10:00 美尻 小原	●09:00-10:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●09:00-10:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	
	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原	10:30-11:30 開脚 南	●10:30-11:30 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●10:30-11:30 ◇お腹 スクリーン		●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞ 南	●11:00-12:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●11:00-12:00 ◇美脚 スクリーン	●10:30-11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10:30-11:40 WS 豊永	●10:30-11:30 ﾈｲﾁｬｰ 竹内	
			10分			10分						
☀	12:30-13:30 ｻｳﾝﾄﾞA 南	●12:00-13:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●12:00-13:00 美尻 小原	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	定休日	12:00-13:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 南	10分 12:30-13:30 ｴﾅｼﾞｰ 南	●12:30-13:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原	●12:00-13:00 下半身ｷﾚｲ初級 小原	12:00-13:00 エナジーフロー 豊永	●12:00-13:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 竹内	定休日
	10分 ●14:00-15:00 骨盤 南	●13:30-14:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 南	●13:30-14:30 背中美人 田中	10分 13:30-14:30 開脚 南		10分 ●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●14:00-15:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●14:00-15:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原		●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	13:30-14:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	
		●15:00-16:00 美腸力 田中	10分 15:00-16:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 田中	●15:00-16:00 ◇ﾈｲﾁｬｰ スクリーン		●15:00-16:00 肩こり 南	●15:30-16:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原	15:30-16:30 ｼﾞｮｲﾌﾙ 田中		●15:00-16:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン	●15:00-16:00 美尻 小原	
	●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木											
	●17:00-18:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	10分					●17:00-18:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 南	●17:00-18:00 美尻 小原				
☾	●18:30-19:30 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田中	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	●18:00-19:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	18:00-19:00 ｴﾅｼﾞｰ 南		●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●18:30-19:30 骨盤 南	●18:30-19:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	18:00-19:00 PW初級 田中	●18:00-19:00 睡眠 田中	●18:00-19:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 竹内	
		19:30-20:30 ◇呼吸で流れる スクリーン	●19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原	●19:30-20:30 ﾆﾉｳﾃﾞ 南		●19:30-20:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン			●19:30-20:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	●19:30-20:30 ﾘﾗｯｸｽ 小原	
		21:00-22:00 ◇PW上級 スクリーン	●21:00-22:00 美腸力 田中	●21:00-22:00 ◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ スクリーン		10分 ●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木			●21:00-22:00 美腸力 田中	21:00-22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン	

	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
☀		08:00-09:00 上半身ｽｯｷﾘ中級 道風	08:00-09:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 田中					08:00-09:00 PW初級 田中	●08:00-09:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン	●08:00-09:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木		10分
	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	09:30-10:30 AJ 開脚 道風	●09:30-10:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●09:00-10:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●09:00-10:00 ◇美脚 スクリーン	●09:00-10:00 下半身ｷﾚｲ初級 小原		09:30-10:30 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	●09:30-10:30 美尻 小原	●09:25-10:25 ◇骨盤 スクリーン	09:15-09:45 ◇くびれメイク スクリーン	●09:00-10:00 ﾆﾉｳﾃﾞ 南
	10:30-11:30 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン	●11:00-12:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●11:00-12:00 背中美人 田中	10:30-11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●10:30-11:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン		●11:00-12:00 美尻 小原	●11:00-12:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●11:00-12:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●10:30-11:30 睡眠 田中	10:30-11:30 ｴﾅｼﾞｰ 南
											10分	
☀	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	12:30-13:30 ﾖｶﾞﾌﾛｰB 道風	●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●12:00-13:00 美尻 小原	●12:00-13:00 ◇骨盤 スクリーン	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	定休日	●12:30-13:30 ◇お腹 スクリーン	●12:30-13:30 ﾘﾗｯｸｽ 小原	10分 12:30-13:30 開脚 南	12:00-13:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰB スクリーン	●12:00-13:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木
	●13:30-14:30 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●14:00-15:00 ◇美脚 スクリーン	●14:00-15:00 美尻 小原	●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原	●13:30-14:30 AJ 美尻 田中	●13:30-14:30 美尻 小原		●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●14:00-15:00 下半身ｷﾚｲ初級 小原	●14:00-15:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 南	10分 ●13:30-14:30 美尻 小原	10分 ●13:30-14:30 美律 南
	●15:00-16:00 下半身ｷﾚｲ初級 小原	●15:30-16:30 ﾘﾗｯｸｽ 小原	15:30-16:00 ◇くびれメイク スクリーン	15:00-16:00 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	●15:00-16:00 背中美人 田中			●15:30-16:30 ◇美脚 スクリーン	15:30-16:30 ｴﾅｼﾞｰ 南	●15:30-16:30 背中美人 田中	●15:00-16:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●15:00-16:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木
			●16:30-17:30 肩こり 南					10分		10分		
		●17:00-18:00 美尻 小原						●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原	●17:00-18:00 ◇上半身ｽｯｷﾘ初級 スクリーン	●17:00-18:00 美律 南		
☾	●18:00-19:00 美腸力 田中		18:00-19:15 MYB 南	18:00-19:00 PW初級 田中	●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田中		10分 ●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	10分 ●18:30-19:30 ﾖｶﾞﾋﾞ 南	●18:30-19:30 美腸力 田中	18:00-19:00 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	●18:00-19:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原
		●18:30-19:30 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン										
	●19:30-20:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン			20:00-20:30 ◇くびれメイク スクリーン	19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	●19:30-20:30 美腸力 田中					●19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原	19:30-20:30 ◇PW上級 スクリーン
	21:00-22:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 田中			21:00-22:00 ◇呼吸で流れる スクリーン	●21:00-22:00 睡眠 田中	21:00-22:00 ◇開脚 スクリーン					●21:00-22:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾞﾗ スクリーン	●21:00-22:00 美尻 小原

25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
Aスタジオ	－	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
			●08:00-09:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原	08:00-09:00 ｻｳﾝﾄﾞA 南		
●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ 南		●09:00-10:00 美腸力 田中			●09:00-10:00 美尻 小原	●09:00-10:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木
			●09:30-10:30 美尻 小原	●09:30-10:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原		
●10:30-11:30 ◇美脚 スクリーン		●10:30-11:30 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン			●10:30-11:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	10:30-11:30 PW初級 田中
			11:00-12:00 ｻｳﾝﾄﾞE 田中	11:00-12:00 ◇呼吸で流れる スクリーン		
11:55-13:10 MYB 南		12:15-12:45 ◇くびれメイク スクリーン		10分	●12:00-13:00 ◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ スクリーン	12:00-13:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 田中
			●12:30-13:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●12:30-13:30 ﾆﾝｳﾃﾞ 南		
		10分				10分
●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原		●13:30-14:30 肩こり 南			●13:30-14:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原	●13:30-14:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木
			●14:00-15:00 ◇お腹 スクリーン	●14:00-15:00 美律 南		
	定休日					
●15:00-16:00 ◇ﾊｰﾓﾆｯｸBY スクリーン		●15:00-16:00 背中美人 田中		10分	●15:00-16:00 美腸力 田中	15:00-16:00 ◇開脚 スクリーン
			●15:30-16:30 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木	●15:30-16:30 美尻 小原		
		10分			10分	
			17:00-18:00 PW初級 田中	●17:00-18:00 ﾘﾗｯｸｽ 小原		
10分						
●18:00-19:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木		18:00-19:00 ｼﾞｮｲﾌﾙ 田中			●18:00-19:00 ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ 田中	18:00-19:00 美尻 小原
			●18:30-19:30 背中美人 田中	18:30-19:00 ◇くびれメイク スクリーン		
●19:30-20:30 美尻 小原		19:30-20:30 ｴﾅｼﾞｰ 南			19:30-20:30 ｻｳﾝﾄﾞE 成川	19:30-20:30 下半身ｷﾚｲ初級 小原
●21:00-22:00 ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ 鈴木		●21:00-22:00 ◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ スクリーン			●21:00-22:00 ◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ 成川	21:00-22:00 ◇ｻｳﾝﾄﾞA スクリーン

【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	ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚｯｼｭ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ﾖｶﾞﾋﾞｷﾞﾅｰ	ヨガビギナー	60分
2	ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力	美腸力ヨガ	60分
2	下半身ｷﾚｲ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2.5	ﾖｶﾞ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	◎ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ	ウェーブリングヨガ【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
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	ｻｳﾝﾄﾞ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	ｻｳﾝﾄﾞE	サウンドフローヨガ　エモーション	60分
3	ﾆﾝｳﾃﾞ	ほっそりニの腕ヨガ	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_美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3.5	ﾖｶﾞﾌﾛｰB	ヨガフローベーシック	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ｼﾞｮｲﾌﾙ	ジョイフルヨガ	60分
3.5	AJ_開脚	【アジャスト】開脚フローヨガ	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	ｴﾅｼﾞｰ	エナジーヨガ	60分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇ﾘﾝﾊﾟﾘﾌﾚ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	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	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰﾘﾗ	【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
2.5	◇ﾎｯﾄﾋﾟﾗ	【スクリーン】ホットピラティス	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	◇ｻｳﾝﾄﾞ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	◇美脚	【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ﾖｶﾞﾌﾛｰ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
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分

【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
10(火)	10:30-11:40	5	【￥1500】The FLOW ～チャレンジを通して自分と向き合う～	豊永麻子

◎ … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 暗闇キックボクシング
▽ … ポイナビ
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)

レッスン前 10分講座: 10分 / 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

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