

2026年2月レッスンスケジュール LAVA 大宮グラン店(全スタジオ:男女共用)・LAVA 大宮店(全スタジオ:女性専用) ※相互利用店舗

※2026年02月28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。

曜日	1日(日)		2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
	大宮グラン		大宮		大宮グラン		大宮		大宮グラン		大宮	
	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
日												
	●07:30-08:30 ヨガヒキナー 菊地											
		●08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 片野										
			●08:30-09:30 ヨガ 窪嶋									
	●09:00-10:00 ヨガ 菊地	●09:20-10:10 ◎ヒラB+ 小沼	●09:00-10:00 ヨガヒキナー スクリーン		●09:00-10:00 ヨガB 高橋友子	●09:00-10:00 下半身キレ初級 新井	●09:00-09:50 ◎ヒラB+ 小沼	●09:00-10:00 エネルギーフロー 須賀	●09:00-10:00 骨盤 高橋友子	●09:00-10:00 ヨガ スクリーン		
				09:45-10:15 ホットヨガLow+ 樋口	●09:30-10:30 ヨガヒキナー スクリーン		●09:30-10:30 A.J.お腹 池上		09:45-10:15 ホットヨガLow+ 樋口	●09:30-10:30 ヨガ 窪嶋		●08:30-09:20 ◎ヒラH&L+ 大類
	●10:30-11:30 リンパリフレッシュ 山岸	10:30-11:00 ◎ヒラHipLine 片野	●10:10-11:10 美尻 窪嶋	●10:30-11:30 肩こり 高橋友子	●10:50-11:40 ホットヒラUpper 樋口	●11:00-12:00 お腹 池上	10:00-11:15 MYB 菊地	●10:20-11:10 ◎ヒラLower+ 樋口	●10:30-11:30 リラックス 高橋友子	●10:45-11:45 リラックス 新井	●10:50-11:40 ホットヒラLower 樋口	●09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 樋口
		11:30-12:00 ◎ヒラBackStyle 片野	●10:45-11:45 A.J.ヨガフローラ 新井									
月												
	●12:00-13:00 ネイチャー 山岸		●12:00-13:00 ヨガB 尾花	12:00-13:00 呼吸で流れる スクリーン	●12:10-13:00 ホットヒラLower 樋口			●12:00-13:00 下半身キレ初級 スクリーン	●12:10-13:00 ホットヒラUpper 樋口		●12:00-13:00 ネイチャー 小沼	
		●12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 小沼	●12:30-13:30 睡眠 新井					●12:30-13:30 ヨガフローラ 池上			●12:45-13:45 お腹 池上	●12:30-13:00 ◎ヒラcore 大類
	13:30-14:30 SP 須賀	13:45-14:15 ◎ヒラControl 菊地		●13:30-14:30 上半身キレ初級 スクリーン	●13:30-14:20 ホットヒラUpper 小沼		13:45-14:45 PW中級 地野	●14:15-15:15 下半身キレ初級 新井	13:30-14:30 AMY 須賀	●13:30-14:20 ホットヒラLower 片野	13:15-14:25 常温波動2 地野	●13:30-14:00 ◎ヒラTotalBody 大類
			14:00-15:00 AMY 尾花									
		14:45-15:15 ◎ヒラTotalBody 大類	●14:30-15:30 リラックス スクリーン									
	●15:00-16:00 ヨガB 高橋友子			●15:00-16:00 ハモニックBY スクリーン				●15:00-16:00 背中美人 須賀			●14:30-15:30 リラックス 池上	
			●15:45-16:45 美律 地野		●15:50-16:40 ◎ヒラWaist+ 高橋美裕							
火												
	●16:30-17:30 骨盤 高橋友子	●16:30-17:20 ホットヒラLower+ 大類		●16:30-17:30 ◎ノールB 小沼	17:10-17:40 ◎ヒラPerBackBody 高橋美裕		●17:00-18:00 肩こり 清水		●16:30-17:30 美腸力 尾花		●16:30-17:30 ハモニックBY スクリーン	●16:40-17:30 ホットヒラLower+ 石川
			●17:00-18:00 下半身キレ初級 スクリーン									
				●17:30-18:30 かがほくし 地野		●17:30-18:30 ネイチャー 尾花						
	●18:00-19:00 リラックス 高橋友子	●17:50-18:40 ホットヒラUpper+ 大類		●18:00-19:00 美尻 石川		18:00-19:00 開脚 スクリーン		●18:00-19:00 ヨガヒキナー 片野		●18:00-19:00 ヨガ スクリーン	●18:00-19:00 リンパリフレッシュ 清水	●18:00-19:00 ヨガヒキナー 高橋友子
				●18:30-19:20 ◎ヒラB+ 大類		●18:45-19:45 お腹 清水		●18:30-19:30 リンパリフレッシュ 清水		●18:50-19:40 ◎ヒラUpper+ 山岸	●18:30-19:30 A.J.ヨガB 尾花	●18:00-18:50 ホットヒラUpper+ 山岸
水												
木												
金												

定休日

定休日









【スクリーン】

強度	レッスン名	時間
1.5	◇リンパリフル 【スクリーン】リン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	◇下半身キリ初級 【スクリーン】下半身きれいヨガ初級	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	◇ホットビラ 【スクリーン】ホットビラティス	60分
2.5	◇ヨガB 【スクリーン】ヨガベーション	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	◇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	◇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	◇コアデ 【スクリーン】ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	◇美脚 【スクリーン】美脚ヨガ	60分
3.5	◇ヨガフローB 【スクリーン】ヨガフローベーション	60分
3.5	◇開脚 【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル 【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
4	◇エナジー 【スクリーン】エナジーヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度	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TotalBody Total Body	30分
2.5	◎どうRefBody Refresh Body	30分
2.5	◎どうChestSR Chest Spine Release	30分
2.5	ホットビラUpper+ 【ホット】Upper Body Make-up+	50分
2.5	ホットビラLower+ 【ホット】Lower Body Make-up+	50分
2.5	ホットマシンビラUpLow 【ホットマシンビラ】Upper+Lower Body	30分
3	◎どうH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎どうBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎どうHipLine Make Hip Line	30分
3	◎どうRefCore Refresh Core	30分
3	◎どうPerBackBody Perfect Back Body	30分
3	ホットマシンビラUpLowC 【ホットマシンビラ】Upper+Lower Core	30分
3	ホットマシンビラUpLowS 【ホットマシンビラ】Upper+Lower Stretch	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

【SP:特別レッスン】

LAVA 大宮グラン店

👑=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
1(日) 13:30-14:30	3	内腿シェイプアップヨガ	👑 須賀優香
10(火) 10:30-11:30	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～	👑 須賀優香
13(金) 19:00-20:00	2	反り腰・ぽっこりお腹解消！マツビラティス	👑 須賀優香
16(月) 13:30-14:30	3.5	バランスマスターヨガ～土台から感じる心身の安定～	👑 須賀優香
20(金) 09:00-10:00	2.5	1dayリトリート Upper解説	樋口紗英
20(金) 10:30-11:30	5	SPTレーニング	山岸佑太
20(金) 13:00-14:00	2.5	1dayリトリート Lower解説	樋口紗英
22(日) 12:00-13:00	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	👑 須賀優香
27(金) 19:00-20:00	3	1dayリトリート	小沼咲梨
28(土) 17:30-18:30	1.5	わたしと調和する陰ヨガ	👑 須賀優香

LAVA 大宮店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
20(金) 18:00-19:00	1.5	解きほぐすリラックスヨガ	👑 須賀優香
20(金) 19:45-20:45	3	内腿シェイプアップヨガ	👑 須賀優香
21(土) 17:30-18:30	2	さんきゅーりとリーと	清水日万里

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 大宮グラン店

👑=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
8(日) 16:30-17:40	3	【¥2500】基礎から学ぶチャトラंगा	👑 板垣劉真衣
8(日) 18:00-19:00	3	【¥3600】(限定開催)骨盤ニュートラルを極める	👑 板垣劉真衣
21(土) 16:00-17:30	2.5	【¥2400】股関節広がるヨガ	👑 山口理奈
24(火) 19:00-20:30	3	【¥4000】シャドーボクシング×ヨガで動いて整える90分	👑 中西春城

○ ... 常温レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 暗黒キックボクシング  
▽ ... 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)

**【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。

18:30-19:30 レッスン名 インストラクター名 10分

21:00-22:00 レッスン名 インストラクター名 10分

【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